Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

263 kcal per maaltijd · 263 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 33) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojaijs, in hoorntje, glutenvrij	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1103	1103			13%
kcal (kcal)	263	263			13%
Eiwit (g)	2,8	2,8	4,3		5%
Koolhydraten (g)	37,8	37,8	57,6		15%
Suiker (g)	21,4	21,4	32,6		43%
Water (g)	47	47			3%
Vet (g)	11	11	37,5		12%
Cholesterol (mg)	0,25	0,25			0%
Vezels (g)	0,7	0,7	0,5		2%
Verzadigd (g)	4,8	4,8	16,4		22%
EOV (g)	3,2	3,2			4%
MOV (g)	2,4	2,4			10%
Omega 3 (g)	0,37	0,37			27%
Omega 6 (g)	2,1	2,1			23%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,37			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	1	1		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,87	0,87		7%
K (µg)	8,9	8,9		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,5	14,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,7	11,7		1%
Fosfor (mg)	40,7	40,7		7%
Magnesium (mg)	15,8	15,8		5%
Koper (mg)	0,11	0,11		13%
Jodium (µg)	1,2	1,2		1%

IJzer (mg)	0,53	0,53	5%
Selenium (µg)	1,6	1,6	2%
Zink (mg)	0,18	0,18	2%
Kalium (mg)	108	108	3%
Natrium (mg)	135	135	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,3	15,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,7	1,7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,45		
Polysacchariden (g)	14,8	14,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,6	10,6		
Transvetten (g)	0,15	0,15		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,87	0,87		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl