Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

121 kcal per maaltijd · 201 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 39) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojaijs, vanille, Tofuline	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	504	840			6%
kcal (kcal)	121	201			6%
Eiwit (g)	1,1	1,8	3,7		2%
Koolhydraten (g)	12,8	21,3	42,5		5%
Suiker (g)	11,9	19,7	39,3		24%
Water (g)	38,6	64,4			3%
Vet (g)	7,2	12	53,8		8%
Cholesterol (mg)	0,14	0,24			0%
Vezels (g)	0,07	0,11	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,5	5,9	26,3		16%
EOV (g)	2,7	4,4			3%
MOV (g)	0,67	1,1			3%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,66	1,1			7%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0,25	0,42		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,44	0,73		3%
K (µg)	0,58	0,96		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	3,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,7	6,1		0%
Fosfor (mg)	14,8	24,7		3%
Magnesium (mg)	6,5	10,8		2%
Koper (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
Jodium (µg)	0,55	0,91		0%

IJzer (mg)	0,22	0,37	2%
Selenium (µg)	0,1	0,17	0%
Zink (mg)	< 0,01	< 0,01	0%
Kalium (mg)	50,7	84,6	1%
Natrium (mg)	59,1	98,5	4%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,18	0,29		
Polysacchariden (g)	0,02	0,03		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,9	11,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,44	0,73		
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