Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42,8 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 3) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojakiemen, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	180	240			2%
kcal (kcal)	42,8	57			2%
Eiwit (g)	4,7	6,2	43,5		8%
Koolhydraten (g)	3,4	4,5	31,6		1%
Suiker (g)	0,3	0,4	2,8		1%
Water (g)	64,7	86,3			4%
Vet (g)	1,1	1,4	22,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	0,8	2,8		2%
Verzadigd (g)	0,15	0,2	3,2		1%
EOV (g)	0,15	0,2			0%
MOV (g)	0,59	0,78			2%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,34		23%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	1,8	2,4		11%
B6 (mg)	0,02	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	11,5	15,3		15%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,09		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	75	100		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,3	67		5%
Fosfor (mg)	123	164		22%
Magnesium (mg)	7,5	10		2%
Koper (mg)	0,07	0,09		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	2,1	14%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,6	0,8	7%
Kalium (mg)	27	36	1%
Natrium (mg)	22,5	30	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36	48		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,74	0,99		
Polysacchariden (g)	3,1	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,84	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,09		
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)	6	8		
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