Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

215 kcal per maaltijd · 429 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 6) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojameel, volvet	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	892	1784			11%
kcal (kcal)	215	429			11%
Eiwit (g)	19,6	39,1	36,5		35%
Koolhydraten (g)	3,8	7,6	7,1		1%
Suiker (g)	3,4	6,8	6,3		7%
Water (g)	4,2	8,3			0%
Vet (g)	11,5	22,9	48,0		13%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,0	17,9	8,3		30%
Verzadigd (g)	1,7	3,4	7,1		8%
EOV (g)	2,4	4,7			3%
MOV (g)	6,5	13			27%
Omega 3 (g)	0,75	1,5			55%
Omega 6 (g)	5,7	11,4			64%
Omega 3 ALA (g)	0,77	1,5			69%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,12		5%
B2 (mg)	0,03	0,06		2%
B3 (mg)	5,2	10,3		30%
B6 (mg)	0,11	0,22		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,2	4,4		17%
K (µg)	16,8	33,6		24%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	66	132		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90	180		9%
Fosfor (mg)	315	630		57%
Magnesium (mg)	110	220		31%
Koper (mg)	0,65	1,3		72%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,4	4,8	22%
Selenium (µg)	6	12	9%
Zink (mg)	2,2	4,4	24%
Kalium (mg)	900	1800	26%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	6		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)	16,8	33,6		
Eiwit plantaardig (g)	19,6	39,1		35%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	3,2	6,3		
Polysacchariden (g)	0,4	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,7	21,3		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,35	0,7		
Gamma-tocoferol (mg)	8,4	16,8		
Delta-tocoferol (mg)	4,2	8,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,4	4,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	1		

Verz vetz rest (g)	0	0

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