Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,5 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 18) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojapasta, miso	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	81,3	542			1%
kcal (kcal)	19,5	130			1%
Eiwit (g)	1,8	11,7	36,0		3%
Koolhydraten (g)	0,93	6,2	19,1		0%
Suiker (g)	0,9	6	18,5		2%
Water (g)	7	46,8			0%
Vet (g)	0,75	5	34,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,99	6,6	10,2		3%
Verzadigd (g)	0,1	0,7	4,8		0%
EOV (g)	0,15	1			0%
MOV (g)	0,42	2,8			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,3			3%
Omega 6 (g)	0,38	2,5			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,34			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,04	0,24		2%
B3 (mg)	0,20	1,3		1%
B6 (mg)	0,03	0,21		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,3		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0,99	6,6		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	33		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,4	69		1%
Fosfor (mg)	24	160		4%
Magnesium (mg)	12,3	82		4%
Koper (mg)	0,07	0,44		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,77	5,1	7%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,21	1,4	2%
Kalium (mg)	64,7	431	2%
Natrium (mg)	771	5138	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,8	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,15	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,99	6,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	11,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,05	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,71	4,7		
Transvetten (g)	0	0		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,77	5,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,3	2		
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