Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

99,8 kcal per maaltijd · 399 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 4) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojaproduct, Berrysoya	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	416	1662			5%
kcal (kcal)	99,8	399			5%
Eiwit (g)	7,8	31	31,1		14%
Koolhydraten (g)	4	16	16,0		2%
Suiker (g)	1,1	4,2	4,2		2%
Water (g)	1,9	7,6			0%
Vet (g)	4,5	18	40,6		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6	24	12,0		20%
Verzadigd (g)	0,6	2,4	5,4		3%
EOV (g)	0,85	3,4			1%
MOV (g)	3	12			12%
Omega 3 (g)	1,1	4,2			77%
Omega 6 (g)	1,2	4,9			14%
Omega 3 ALA (g)	1,1	4,2			95%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,82		19%
B2 (mg)	0,05	0,21		3%
B3 (mg)	2,3	9,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,11	0,43		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	1,0		2%
K (µg)	5,1	20,4		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	64,2	257		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,5	170		4%
Fosfor (mg)	130	519		24%
Magnesium (mg)	50	200		14%
Koper (mg)	0,53	2,1		59%
Jodium (µg)	0,9	3,6		1%

IJzer (mg)	2,4	9,6	22%
Selenium (µg)	2,2	8,9	3%
Zink (mg)	0,84	3,4	9%
Kalium (mg)	338	1352	10%
Natrium (mg)	5	20	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,2	16,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,35	1,4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	4,8		
Polysacchariden (g)	3	11,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,44		
Som van vetzuren (g)	4,5	17,8		
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)	0,25	1,0		
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