Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,3 kcal per maaltijd · 381 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 18) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojaproduct, Femisoya	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	398	1593			5%
kcal (kcal)	95,3	381			5%
Eiwit (g)	5,8	23	24,1		10%
Koolhydraten (g)	7,8	31	32,5		3%
Suiker (g)	4,2	16,8	17,7		8%
Water (g)	2	8,1			0%
Vet (g)	3,3	13	30,7		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,3	21	11,0		18%
Verzadigd (g)	0,43	1,7	4,0		2%
EOV (g)	0,63	2,5			1%
MOV (g)	2,2	8,7			9%
Omega 3 (g)	1,4	5,7			105%
Omega 6 (g)	0,96	3,9			11%
Omega 3 ALA (g)	1,4	5,7			128%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,83		19%
B2 (mg)	0,05	0,2		3%
B3 (mg)	2,3	9,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	11,5	46		15%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,51	2		4%
K (µg)	3,6	14,3		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,3	233		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	82,5	330		8%
Fosfor (mg)	126	506		23%
Magnesium (mg)	57,5	230		16%
Koper (mg)	0,51	2		56%
Jodium (µg)	0,72	2,9		0%

IJzer (mg)	1,2	4,6	10%
Selenium (µg)	2,7	11	4%
Zink (mg)	0,79	3,2	9%
Kalium (mg)	363	1453	10%
Natrium (mg)	0,63	2,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	345	1378		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,6	114		4%
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)	3,8	15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,5	2		
Som van vetzuren (g)	3,2	12,9		
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)	0,51	2		
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