Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96,3 kcal per maaltijd · 385 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 7) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojaproduct, Femisoya Plus	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	402	1607			5%
kcal (kcal)	96,3	385			5%
Eiwit (g)	6,8	27	28,1		12%
Koolhydraten (g)	6,8	27	28,1		3%
Suiker (g)	1,8	7,1	7,4		4%
Water (g)	2	7,9			0%
Vet (g)	3,5	14	32,7		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	20	10,4		17%
Verzadigd (g)	0,43	1,7	4,0		2%
EOV (g)	0,65	2,6			1%
MOV (g)	2,3	9,1			9%
Omega 3 (g)	1,3	5			92%
Omega 6 (g)	1,1	4,2			12%
Omega 3 ALA (g)	1,3	5			113%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,94		21%
B2 (mg)	0,06	0,24		4%
B3 (mg)	2,8	11,2		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,5	14,1		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,26	1		2%
K (µg)	2,6	10,5		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	75,5	302		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	65	260		7%
Fosfor (mg)	145	580		26%
Magnesium (mg)	55	220		16%
Koper (mg)	0,62	2,5		69%
Jodium (µg)	0,9	3,6		1%

IJzer (mg)	1,2	4,8	11%
Selenium (µg)	2,8	11,2	4%
Zink (mg)	0,86	3,4	10%
Kalium (mg)	415	1661	12%
Natrium (mg)	2,5	10	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	151	606		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,6	50,3		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	5,8		
Polysacchariden (g)	5	19,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,22	0,87		
Som van vetzuren (g)	3,4	13,4		
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)	0,26	1		
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