Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

160 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 55 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tempeh, onbereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	666	533			8%
kcal (kcal)	160	128			8%
Eiwit (g)	22	17,6	55,0		39%
Koolhydraten (g)	0,5	0,4	1,3		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,6		1%
Water (g)	79,6	63,7			5%
Vet (g)	5,9	4,7	33,0		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,8	6,2	9,7		26%
Verzadigd (g)	0,88	0,7	4,9		4%
EOV (g)	1,3	1			1%
MOV (g)	3,4	2,7			14%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	2,9	2,3			32%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,32			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	7,8	6,2		46%
B6 (mg)	0,11	0,09		8%
B12 (µg)	0,03	0,02		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	25,4	20,3		36%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,1	38,5		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	110	88		11%
Fosfor (mg)	238	190		43%
Magnesium (mg)	75	60		21%
Koper (mg)	0,58	0,46		64%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	2,1	1,7	19%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	1,6	1,3	18%
Kalium (mg)	388	310	11%
Natrium (mg)	48,8	39	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,8	3		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)	25,4	20,3		
Eiwit plantaardig (g)	22	17,6		39%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	3,5	2,8		
Polysacchariden (g)	0,25	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,3		
Som van vetzuren (g)	5,5	4,4		
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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,1	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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