Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

288 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 21) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tofu-groentewok, met wokgroenten	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1205	482			14%
kcal (kcal)	288	115			14%
Eiwit (g)	8,9	3,5	12,3		16%
Koolhydraten (g)	25,2	10,1	35,1		10%
Suiker (g)	15	6	20,8		30%
Water (g)	192	77			13%
Vet (g)	15,5	6,2	48,6		17%
Cholesterol (mg)	0,5	0,2			0%
Vezels (g)	4,9	2	3,4		16%
Verzadigd (g)	1,4	0,56	4,4		6%
EOV (g)	7,2	2,9			8%
MOV (g)	6,3	2,5			26%
Omega 3 (g)	1,1	0,46			84%
Omega 6 (g)	5,1	2,1			58%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,46			102%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,08		17%
B2 (mg)	0,16	0,07		10%
B3 (mg)	3,8	1,5		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	67,9	27,2		91%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,4	1,4		26%
K (µg)	36,6	14,6		52%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	88	35,2		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	317	127		32%
Fosfor (mg)	159	63,6		29%
Magnesium (mg)	57,5	23		16%
Koper (mg)	0,22	0,09		24%
Jodium (µg)	1,7	0,66		1%

IJzer (mg)	5,3	2,1	48%
Selenium (µg)	10,9	4,4	16%
Zink (mg)	1	0,4	11%
Kalium (mg)	607	243	17%
Natrium (mg)	482	193	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3053	1221		76%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	265	106		33%
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	0,57		
Polysacchariden (g)	10,2	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,16		
Som van vetzuren (g)	14,8	5,9		
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)	3,4	1,4		
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