Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

446 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 19) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tofu-noedelwok	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1859	413			22%
kcal (kcal)	446	99			22%
Eiwit (g)	13,6	3	12,2		24%
Koolhydraten (g)	46,3	10,3	41,6		18%
Suiker (g)	21,6	4,8	19,4		43%
Water (g)	355	78,9			24%
Vet (g)	20,9	4,6	42,1		23%
Cholesterol (mg)	1,5	0,34			1%
Vezels (g)	7,9	1,7	3,5		26%
Verzadigd (g)	2,1	0,46	4,1		9%
EOV (g)	9,8	2,2			11%
MOV (g)	8	1,8			33%
Omega 3 (g)	1,6	0,35			115%
Omega 6 (g)	6,4	1,4			72%
Omega 3 ALA (g)	1,6	0,35			141%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,04		17%
B2 (mg)	0,26	0,06		16%
B3 (mg)	5,2	1,2		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	127	28,3		170%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	6	1,3		46%
K (µg)	78,7	17,5		112%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	76,4	17		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	381	84,7		38%
Fosfor (mg)	235	52,2		43%
Magnesium (mg)	69,6	15,5		20%
Koper (mg)	0,31	0,07		35%
Jodium (µg)	44,2	9,8		29%

IJzer (mg)	7,6	1,7	69%
Selenium (µg)	16	3,6	23%
Zink (mg)	1,7	0,38	19%
Kalium (mg)	1066	237	30%
Natrium (mg)	1324	294	88%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9333	2074		233%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	901	200		113%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	0,49		
Polysacchariden (g)	24,7	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,13		
Som van vetzuren (g)	19,8	4,4		
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)	6	1,3		
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