Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 119 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tofu, onbereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	496	496			6%
kcal (kcal)	119	119			6%
Eiwit (g)	12,4	12,4	41,7		22%
Koolhydraten (g)	1,5	1,5	5,0		1%
Suiker (g)	0,5	0,5	1,7		1%
Water (g)	76,5	76,5			5%
Vet (g)	6,6	6,6	49,9		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	2	3,4		7%
Verzadigd (g)	0,8	0,8	6,1		4%
EOV (g)	1,4	1,4			2%
MOV (g)	3,8	3,8			16%
Omega 3 (g)	0,5	0,5			37%
Omega 6 (g)	3,4	3,4			38%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,45			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	3,3	3,3		19%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,1		1%
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	12,7	12,7		18%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,1	25,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	100	100		10%
Fosfor (mg)	210	210		38%
Magnesium (mg)	100	100		29%
Koper (mg)	0,24	0,24		27%
Jodium (µg)	2,5	2,5		2%

IJzer (mg)	2,4	2,4	22%
Selenium (µg)	2	2	3%
Zink (mg)	1,3	1,3	14%
Kalium (mg)	140	140	4%
Natrium (mg)	15	15	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	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)	12,7	12,7		
Eiwit plantaardig (g)	12,4	12,4		22%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,1	1,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,3	6,3		
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	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,4	2,4		
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