Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

101 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 24) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tofusaus, met groenten en tomaat	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	422	281			5%
kcal (kcal)	101	67			5%
Eiwit (g)	3,8	2,5	15,0		7%
Koolhydraten (g)	9,6	6,4	38,3		4%
Suiker (g)	6	4	23,7		12%
Water (g)	125	83,6			8%
Vet (g)	4,3	2,9	38,4		5%
Cholesterol (mg)	0,83	0,55			0%
Vezels (g)	3,2	2,2	6,4		11%
Verzadigd (g)	0,42	0,28	3,7		2%
EOV (g)	1,9	1,2			2%
MOV (g)	1,8	1,2			7%
Omega 3 (g)	0,3	0,2			22%
Omega 6 (g)	1,5	0,97			16%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,2			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,07	0,05		4%
B3 (mg)	2	1,3		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18,3	12,2		24%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	0,95		11%
K (µg)	14,5	9,6		21%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,5	21		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	98,9	65,9		10%
Fosfor (mg)	87,5	58,3		16%
Magnesium (mg)	27,5	18,4		8%
Koper (mg)	0,11	0,08		13%
Jodium (µg)	15,7	10,5		10%

IJzer (mg)	1,9	1,3	17%
Selenium (µg)	2,6	1,7	4%
Zink (mg)	0,55	0,37	6%
Kalium (mg)	415	276	12%
Natrium (mg)	372	248	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1301	867		33%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	127	85		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,6	0,4		
Polysacchariden (g)	3,7	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,27		
Som van vetzuren (g)	4	2,7		
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)	1,4	0,95		
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