Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 16) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tofusaus, met tomaat en gemengde bonen	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	401	267			5%
kcal (kcal)	96	64			5%
Eiwit (g)	5,6	3,7	23,2		10%
Koolhydraten (g)	7,3	4,8	30,2		3%
Suiker (g)	3,9	2,6	16,1		8%
Water (g)	126	83,8			8%
Vet (g)	4,1	2,7	38,4		5%
Cholesterol (mg)	0,59	0,39			0%
Vezels (g)	3,3	2,2	6,8		11%
Verzadigd (g)	0,44	0,29	4,1		2%
EOV (g)	1,6	1,1			2%
MOV (g)	1,8	1,2			8%
Omega 3 (g)	0,27	0,18			20%
Omega 6 (g)	1,6	1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,18			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,06	0,04		3%
B3 (mg)	1,7	1,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7,6	5,1		10%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,88	0,59		7%
K (µg)	17,2	11,5		25%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,5	27		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	166	111		17%
Fosfor (mg)	97,4	64,9		18%
Magnesium (mg)	30,7	20,5		9%
Koper (mg)	0,15	0,1		17%
Jodium (µg)	18,1	12		12%

IJzer (mg)	2,7	1,8	25%
Selenium (µg)	4	2,7	6%
Zink (mg)	0,65	0,43	7%
Kalium (mg)	351	234	10%
Natrium (mg)	375	250	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	838	558		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	85,7	57,2		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,89	0,59		
Polysacchariden (g)	3,4	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,19		
Som van vetzuren (g)	3,9	2,6		
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)	0,88	0,59		
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