Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,0 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 7) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegetarisch beleg, in plakjes, met soja- en erwtenproteïne	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	95,4	636			1%
kcal (kcal)	23,0	153			1%
Eiwit (g)	0,96	6,4	16,8		2%
Koolhydraten (g)	0,81	5,4	14,1		0%
Suiker (g)	0,39	2,6	6,8		1%
Water (g)	10,7	71,3			1%
Vet (g)	1,7	11,2	65,6		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,42	2,8	3,7		1%
Verzadigd (g)	0,10	0,65	3,8		0%
EOV (g)	0,94	6,3			1%
MOV (g)	0,4	2,6			2%
Omega 3 (g)	0,11	0,72			8%
Omega 6 (g)	0,29	1,9			3%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,72			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,01	0,04		0%
B3 (mg)	0,26	1,7		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,41	2,7		3%
K (µg)	1,6	10,8		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	16,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,3	15,2		0%
Fosfor (mg)	11,3	75,2		2%
Magnesium (mg)	1,5	10,2		0%
Koper (mg)	0,02	0,12		2%
Jodium (µg)	5	33		3%

IJzer (mg)	0,69	4,6	6%
Selenium (µg)	0,36	2,4	1%
Zink (mg)	0,04	0,27	0%
Kalium (mg)	25,5	170	1%
Natrium (mg)	149	993	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,6	57,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,72	4,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,6	10,8		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,18	1,2		
Polysacchariden (g)	0,19	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	9,6		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,41	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,58	3,9		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,4	9,5		
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