Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

252 kcal per maaltijd · 126 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Black eyed bonen, in blik of glas, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1064	532			13%
kcal (kcal)	252	126			13%
Eiwit (g)	15,6	7,8	24,8		28%
Koolhydraten (g)	37,8	18,9	60,0		15%
Suiker (g)	0,6	0,3	1,0		1%
Water (g)	136	68			9%
Vet (g)	1,8	0,9	6,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	11,4	5,7	9,0		38%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	1,4		2%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	1	0,5			4%
Omega 3 (g)	0,6	0,3			44%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,54	0,27			49%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4	2		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,3		5%
K (µg)	10,2	5,1		15%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	104	52,1		35%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	102	51		10%
Fosfor (mg)	210	105		38%
Magnesium (mg)	86	43		25%
Koper (mg)	0,62	0,31		69%
Jodium (µg)	2,4	1,2		2%

IJzer (mg)	3,4	1,7	31%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	2,4	1,2	26%
Kalium (mg)	368	184	11%
Natrium (mg)	200	100	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	10,2	5,1		
Eiwit plantaardig (g)	15,6	7,8		28%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,4	1,2		
Polysacchariden (g)	37,2	18,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	0,7		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	5,4	2,7		
Delta-tocoferol (mg)	6,2	3,1		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,4	1,7		
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