Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

226 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 3) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonen, zwarte in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	948	474			11%
kcal (kcal)	226	113			11%
Eiwit (g)	15,8	7,9	28,0		28%
Koolhydraten (g)	28,2	14,1	49,9		11%
Suiker (g)	1,6	0,8	2,8		3%
Water (g)	134	67			9%
Vet (g)	2	1	8,0		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	16	8	14,2		53%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	1,6		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)	0,58	0,29			52%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	9,8	4,9		14%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,2	15,6		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	148	74		15%
Fosfor (mg)	234	117		43%
Magnesium (mg)	84	42		24%
Koper (mg)	0,68	0,34		76%
Jodium (µg)	0,6	0,3		0%

IJzer (mg)	4,4	2,2	40%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	2,1	1	23%
Kalium (mg)	698	349	20%
Natrium (mg)	190	95	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		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)	9,8	4,9		
Eiwit plantaardig (g)	15,8	7,9		28%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	26,6	13,3		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	0,8		
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)	3,2	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	4,4	2,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		

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