Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

214 kcal per maaltijd · 238 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 5) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonenburger	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	899	999			11%
kcal (kcal)	214	238			11%
Eiwit (g)	10,5	11,7	19,7		19%
Koolhydraten (g)	24,1	26,7	44,9		9%
Suiker (g)	2,6	2,9	4,9		5%
Water (g)	37,9	42,1			3%
Vet (g)	6,3	7,1	26,7		7%
Cholesterol (mg)	2,5	2,8			1%
Vezels (g)	9,4	10,5	8,8		31%
Verzadigd (g)	1,2	1,3	4,8		5%
EOV (g)	2,7	3			3%
MOV (g)	2	2,3			8%
Omega 3 (g)	0,63	0,7			46%
Omega 6 (g)	1,4	1,5			16%
Omega 3 ALA (g)	0,63	0,7			57%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,21		17%
B2 (mg)	0,09	0,10		6%
B3 (mg)	2,6	2,9		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,1	4,5		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	1,3		9%
K (µg)	16,8	18,6		24%
A (µg)	19,9	22,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	145	161		48%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70,2	78		7%
Fosfor (mg)	201	224		37%
Magnesium (mg)	70,8	78,6		20%
Koper (mg)	0,08	0,09		9%
Jodium (µg)	27,3	30,4		18%

IJzer (mg)	2,6	2,9	24%
Selenium (µg)	9,3	10,3	13%
Zink (mg)	0,43	0,48	5%
Kalium (mg)	605	672	17%
Natrium (mg)	425	472	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1011	1123		25%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	121	135		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	1,9		
Polysacchariden (g)	21,4	23,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,07		
Som van vetzuren (g)	5,9	6,6		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
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)	1,2	1,3		
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