Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 13) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonenmix, diepvries	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	654	327			8%
kcal (kcal)	156	78			8%
Eiwit (g)	11,5	5,8	29,5		21%
Koolhydraten (g)	15,6	7,8	40,1		6%
Suiker (g)	5	2,5	12,8		10%
Water (g)	157	78,5			10%
Vet (g)	2,7	1,4	15,6		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	11,6	5,8	14,9		39%
Verzadigd (g)	0,63	0,31	3,6		3%
EOV (g)	0,11	0,05			0%
MOV (g)	1,4	0,72			6%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,11		19%
B2 (mg)	0,15	0,08		10%
B3 (mg)	3,3	1,7		20%
B6 (mg)	0,12	0,06		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	19,8	9,9		26%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	0,11		2%
K (µg)	30,4	15,2		43%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	169	84,6		56%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	99	49,5		10%
Fosfor (mg)	210	105		38%
Magnesium (mg)	70	35		20%
Koper (mg)	0,34	0,17		38%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	3,1	1,6	28%
Selenium (µg)	3,2	1,6	5%
Zink (mg)	1,5	0,74	16%
Kalium (mg)	610	305	17%
Natrium (mg)	50	25	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	228	114		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19	9,5		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	30,4	15,2		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,92		
Polysacchariden (g)	5,8	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,22	0,11		
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)	38	19		
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