Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 71 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 18) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonenschotel m groente in tomatensaus blik/glas/zak	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	888	296			11%
kcal (kcal)	213	71			11%
Eiwit (g)	10,2	3,4	19,2		18%
Koolhydraten (g)	27	9	50,7		10%
Suiker (g)	9,6	3,2	18,0		19%
Water (g)	242	80,5			16%
Vet (g)	4,2	1,4	17,7		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	12,6	4,2	11,8		42%
Verzadigd (g)	0,6	0,2	2,5		3%
EOV (g)	2,1	0,7			2%
MOV (g)	1,2	0,4			5%
Omega 3 (g)	0,3	0,1			22%
Omega 6 (g)	0,9	0,3			10%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,09			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,07		19%
B2 (mg)	0,12	0,04		8%
B3 (mg)	3,6	1,2		21%
B6 (mg)	0,23	0,08		15%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	42	14		56%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,4	0,8		18%
K (µg)	15,6	5,2		22%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	83,1	27,7		28%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	75	25		8%
Fosfor (mg)	210	70		38%
Magnesium (mg)	72	24		21%
Koper (mg)	0,33	0,11		37%
Jodium (µg)	6,3	2,1		4%

IJzer (mg)	3,3	1,1	30%
Selenium (µg)	3	1	4%
Zink (mg)	1,5	0,5	17%
Kalium (mg)	897	299	26%
Natrium (mg)	864	288	58%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	789	263		20%
Alfa-caroteen (µg)	12	4		2%
Luteine (µg)	423	141		21%
Zeaxanthine (µg)	111	37		56%
Lycopeen (µg)	15753	5251		342%
RAE (µg)	69	23		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	36	12		12%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	15,6	5,2		
Eiwit plantaardig (g)	10,2	3,4		18%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,2	0,4		
Polysacchariden (g)	17,4	5,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	1,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	0,6		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,3	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	135	45		

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