Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

160 kcal per maaltijd · 80 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 14) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonensoep, kant-en-klaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	674	337			8%
kcal (kcal)	160	80			8%
Eiwit (g)	8	4	20,0		14%
Koolhydraten (g)	19	9,5	47,5		7%
Suiker (g)	5,6	2,8	14,0		11%
Water (g)	169	84,7			11%
Vet (g)	4,6	2,3	25,9		5%
Cholesterol (mg)	34	17			11%
Vezels (g)	6	3	7,5		20%
Verzadigd (g)	3	1,5	16,9		13%
EOV (g)	1	0,5			1%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	0,8	0,4		5%
B6 (mg)	0,10	0,05		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0,4	0,2		4%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	12		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42	21		4%
Fosfor (mg)	106	53		19%
Magnesium (mg)	30	15		9%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	0,8	15%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,56	0,28	6%
Kalium (mg)	306	153	9%
Natrium (mg)	586	293	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	74	37		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	740	370		37%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	6	3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	5	2,5		9%
Eiwit dierlijk (g)	3	1,5		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,6	6,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,4	2,2		
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)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
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)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,03		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12	6		
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