Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92 kcal per maaltijd · 46 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 27) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonensoep, met tomaat	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	388	194			5%
kcal (kcal)	92	46			5%
Eiwit (g)	4,2	2,1	18,3		8%
Koolhydraten (g)	11,6	5,8	50,6		4%
Suiker (g)	6,1	3,1	26,7		12%
Water (g)	173	86,7			12%
Vet (g)	2,1	1	20,3		2%
Cholesterol (mg)	0,64	0,32			0%
Vezels (g)	4,5	2,3	9,8		15%
Verzadigd (g)	0,31	0,15	3,0		1%
EOV (g)	0,88	0,44			1%
MOV (g)	0,66	0,33			3%
Omega 3 (g)	0,2	0,10			15%
Omega 6 (g)	0,46	0,23			5%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,10			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		8%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	1,2	0,61		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,4	4,7		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,89	0,45		7%
K (µg)	12,6	6,3		18%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	52,5	26,3		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,5	19,3		4%
Fosfor (mg)	85,8	42,9		16%
Magnesium (mg)	27,7	13,9		8%
Koper (mg)	0,12	0,06		14%
Jodium (µg)	13,3	6,7		9%

IJzer (mg)	1,2	0,59	11%
Selenium (µg)	0,88	0,44	1%
Zink (mg)	0,52	0,26	6%
Kalium (mg)	388	194	11%
Natrium (mg)	568	284	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	272	136		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	29,3	14,6		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	0,33		
Polysacchariden (g)	5,5	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,18		
Som van vetzuren (g)	1,9	0,94		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,89	0,45		
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