Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

438 kcal per maaltijd · 146 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 7) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonenstoofpot	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1839	613			22%
kcal (kcal)	438	146			22%
Eiwit (g)	27,5	9,2	25,1		49%
Koolhydraten (g)	46,5	15,5	42,5		18%
Suiker (g)	8	2,7	7,3		16%
Water (g)	163	54,4			11%
Vet (g)	10	3,3	20,6		11%
Cholesterol (mg)	3,2	1			1%
Vezels (g)	25,6	8,5	11,7		85%
Verzadigd (g)	1,8	0,6	3,7		8%
EOV (g)	3,2	1,1			4%
MOV (g)	3,7	1,2			15%
Omega 3 (g)	1,3	0,45			98%
Omega 6 (g)	2,4	0,79			27%
Omega 3 ALA (g)	1,3	0,45			121%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,56	0,19		51%
B2 (mg)	0,24	0,08		15%
B3 (mg)	6,4	2,1		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20,9	7		28%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	0,74		17%
K (µg)	30,1	10		43%
A (µg)	23	7,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	364	121		121%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	186	62		19%
Fosfor (mg)	518	173		94%
Magnesium (mg)	198	66,1		57%
Koper (mg)	0,22	0,07		25%
Jodium (µg)	45,9	15,3		31%

IJzer (mg)	6,7	2,2	61%
Selenium (µg)	25,1	8,4	36%
Zink (mg)	0,34	0,11	4%
Kalium (mg)	1769	590	51%
Natrium (mg)	883	294	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1719	573		43%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	185	61,8		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	1,5		
Polysacchariden (g)	38,6	12,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,10		
Som van vetzuren (g)	8,9	3		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
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)	2,2	0,74		
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