Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

603 kcal per maaltijd · 201 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 10) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonenstoofpot, met water en gedroogde bonen	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2535	845			30%
kcal (kcal)	603	201			30%
Eiwit (g)	33,7	11,2	22,4		60%
Koolhydraten (g)	74,7	24,9	49,6		29%
Suiker (g)	14,8	4,9	9,8		30%
Water (g)	134	44,5			9%
Vet (g)	11,7	3,9	17,5		13%
Cholesterol (mg)	4,1	1,4			1%
Vezels (g)	32,2	10,7	10,7		107%
Verzadigd (g)	2,1	0,71	3,2		10%
EOV (g)	4,7	1,6			5%
MOV (g)	4	1,3			16%
Omega 3 (g)	1,6	0,53			116%
Omega 6 (g)	2,4	0,79			27%
Omega 3 ALA (g)	1,6	0,53			143%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,61	0,2		56%
B2 (mg)	0,24	0,08		15%
B3 (mg)	7,3	2,4		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	0,73		17%
K (µg)	29,1	9,7		42%
A (µg)	35,8	11,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	457	152		152%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	216	71,9		22%
Fosfor (mg)	636	212		116%
Magnesium (mg)	235	78,5		67%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	28	9,3		19%

IJzer (mg)	7,9	2,6	71%
Selenium (µg)	32,4	10,8	46%
Zink (mg)	0,07	0,02	1%
Kalium (mg)	1911	637	55%
Natrium (mg)	441	147	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	249	83,1		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56,5	18,8		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,4	1,8		
Polysacchariden (g)	59,9	20		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,9	3,6		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
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	0,73		
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