Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

70 kcal per maaltijd · 35 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 29) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boterbonen, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	296	148			4%
kcal (kcal)	70	35			4%
Eiwit (g)	4,2	2,1	24,0		8%
Koolhydraten (g)	10,6	5,3	60,6		4%
Suiker (g)	5	2,5	28,6		10%
Water (g)	180	90			12%
Vet (g)	0,4	0,2	5,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	1,8	10,3		12%
Verzadigd (g)	0,06	0,03	0,8		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,1	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,04	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,08		14%
B2 (mg)	0,25	0,13		16%
B3 (mg)	2,1	1		12%
B6 (mg)	0,2	0,1		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	42	21		56%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	0,45		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	200	100		67%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90	45		9%
Fosfor (mg)	76	38		14%
Magnesium (mg)	54	27		15%
Koper (mg)	0,14	0,07		16%
Jodium (µg)	1,2	0,6		1%

IJzer (mg)	2,2	1,1	20%
Selenium (µg)	1	0,5	1%
Zink (mg)	0,8	0,4	9%
Kalium (mg)	418	209	12%
Natrium (mg)	12	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	110	55		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,2	4,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,67	0,34		
Polysacchariden (g)	2	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,32	0,16		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,9	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)	18,3	9,2		
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