Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

52 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 15) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boterbonen, uit blik	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	220	110			3%
kcal (kcal)	52	26			3%
Eiwit (g)	2,8	1,4	21,5		5%
Koolhydraten (g)	7,4	3,7	56,9		3%
Suiker (g)	2	1	15,4		4%
Water (g)	184	92,2			12%
Vet (g)	0,6	0,3	10,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	1,5	11,5		10%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	3,5		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,02		4%
B2 (mg)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	1,0	0,5		6%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6,8	3,4		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,58	0,29		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	200	100		67%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48	24		5%
Fosfor (mg)	38	19		7%
Magnesium (mg)	34	17		10%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	1,2	0,6		1%

IJzer (mg)	1,8	0,9	16%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,6	0,3	7%
Kalium (mg)	196	98	6%
Natrium (mg)	518	259	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	120	60		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,22		
Polysacchariden (g)	6,2	3,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,48	0,24		
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)	0,58	0,29		
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)	20	10		
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