Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

216 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 2) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bruine bonen, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	908	454			11%
kcal (kcal)	216	108			11%
Eiwit (g)	12,2	6,1	22,6		22%
Koolhydraten (g)	30,4	15,2	56,3		12%
Suiker (g)	1	0,5	1,9		2%
Water (g)	138	69			9%
Vet (g)	1,4	0,7	5,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	16,2	8,1	15,0		54%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,8		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,21			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	3	1,5		18%
B6 (mg)	0,05	0,02		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	11,8	5,9		17%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,2	27,1		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	88	44		9%
Fosfor (mg)	226	113		41%
Magnesium (mg)	80	40		23%
Koper (mg)	0,44	0,22		49%
Jodium (µg)	0,4	0,2		0%

IJzer (mg)	4,6	2,3	42%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	1,4	0,71	16%
Kalium (mg)	618	309	18%
Natrium (mg)	4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	4	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11,8	5,9		
Eiwit plantaardig (g)	12,2	6,1		22%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2	1		
Polysacchariden (g)	29,4	14,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2	1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4,6	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

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