Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

240 kcal per maaltijd · 120 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 3) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bruine bonen, gekookt, in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1012	506			12%
kcal (kcal)	240	120			12%
Eiwit (g)	13	6,5	21,7		23%
Koolhydraten (g)	36	18	60,0		14%
Suiker (g)	1,8	0,9	3,0		4%
Water (g)	134	67			9%
Vet (g)	1,4	0,7	5,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	15,8	7,9	13,2		53%
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)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,04	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)	12	6		17%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,4	18,2		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	100	50		10%
Fosfor (mg)	200	100		36%
Magnesium (mg)	68	34		19%
Koper (mg)	0,5	0,25		56%
Jodium (µg)	1,2	0,6		1%

IJzer (mg)	3,2	1,6	29%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,1	0,54	12%
Kalium (mg)	570	285	16%
Natrium (mg)	238	119	16%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	12	6		
Eiwit plantaardig (g)	13	6,5		23%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2	1		
Polysacchariden (g)	34,2	17,1		
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)	2,2	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	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)	3,2	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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