Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

294 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 2) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bruine bonen met rijst, surinaams, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1236	618			15%
kcal (kcal)	294	147			15%
Eiwit (g)	15,4	7,7	21,0		28%
Koolhydraten (g)	33,2	16,6	45,2		13%
Suiker (g)	1,8	0,9	2,4		4%
Water (g)	134	67,1			9%
Vet (g)	9,6	4,8	29,4		11%
Cholesterol (mg)	34	17			11%
Vezels (g)	6,6	3,3	4,5		22%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	6,7		10%
EOV (g)	4,6	2,3			5%
MOV (g)	1,6	0,8			7%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,12			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,02			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	6,6	3,3		39%
B6 (mg)	0,22	0,11		15%
B12 (µg)	0,18	0,09		6%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	8,4	4,2		12%
A (µg)	14	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	25	12,5		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52	26		5%
Fosfor (mg)	176	88		32%
Magnesium (mg)	42	21		12%
Koper (mg)	0,3	0,15		33%
Jodium (µg)	4,8	2,4		3%

IJzer (mg)	1,8	0,9	16%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	1,7	0,83	18%
Kalium (mg)	382	191	11%
Natrium (mg)	356	178	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	70	35		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	18	9		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	968	484		21%
RAE (µg)	20	10		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,2	3,6		
Eiwit plantaardig (g)	7	3,5		13%
Eiwit dierlijk (g)	8,4	4,2		15%
Stikstof (g)	1,8	0,9		
Polysacchariden (g)	31,4	15,7		
K2 (µg)	1,2	0,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,6	4,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,8	0,4		
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)	0,02	0,01		
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)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,14	0,07		
IJzer haem (mg)	0,2	0,1		
IJzer non-haem (mg)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26	13		

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