Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

212 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 11) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chili bonen, in blik of glas, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	894	447			11%
kcal (kcal)	212	106			11%
Eiwit (g)	12,6	6,3	23,8		23%
Koolhydraten (g)	31,6	15,8	59,6		12%
Suiker (g)	5,6	2,8	10,6		11%
Water (g)	144	72			10%
Vet (g)	1,6	0,8	6,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	10,2	5,1	9,6		34%
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)	0,48	0,24			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,09		16%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	0,05	0,03		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	7,4	3,7		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,4	25,2		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	86	43		9%
Fosfor (mg)	210	105		38%
Magnesium (mg)	72	36		21%
Koper (mg)	0,44	0,22		49%
Jodium (µg)	0,8	0,4		1%

IJzer (mg)	3,2	1,6	29%
Selenium (µg)	8	4	11%
Zink (mg)	1,3	0,66	15%
Kalium (mg)	766	383	22%
Natrium (mg)	566	283	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	118	59		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	34	17		2%
Zeaxanthine (µg)	24	12		12%
Lycopeen (µg)	1176	588		26%
RAE (µg)	10	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	22	11		7%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,4	3,7		
Eiwit plantaardig (g)	12,6	6,3		23%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2	1		
Polysacchariden (g)	26	13		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,6		
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)	0,6	0,3		
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)	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)	0,04	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,2	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22	11		

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