Recept

Recept · 1 maaltijd · 135 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

178 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 1) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Edamameboon, gepeld, diepvries	135 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	741	549			9%
kcal (kcal)	178	132			9%
Eiwit (g)	14,5	10,7	32,5		26%
Koolhydraten (g)	5,1	3,8	11,5		2%
Suiker (g)	0,47	0,35	1,1		1%
Water (g)	97,3	72,1			6%
Vet (g)	9,5	7,1	48,1		11%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,9	5,1	7,8		23%
Verzadigd (g)	1,4	1	6,8		6%
EOV (g)	3,5	2,6			4%
MOV (g)	4,5	3,3			18%
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)	0,21	0,15		19%
B2 (mg)	0,16	0,12		10%
B3 (mg)	5	3,7		29%
B6 (mg)	0,12	0,09		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20,7	15,4		28%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,1		12%
K (µg)	31,9	23,6		46%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	146	108		49%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	94,5	70		9%
Fosfor (mg)	216	160		39%
Magnesium (mg)	80,3	59,5		23%
Koper (mg)	0,52	0,39		58%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	2,6	1,9	23%
Selenium (µg)	1,4	1	2%
Zink (mg)	1,6	1,2	18%
Kalium (mg)	533	395	15%
Natrium (mg)	13,2	9,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	63,2	46,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,3	3,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	31,9	23,6		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,9		
Polysacchariden (g)	2,4	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	1,5	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	7,5	5,5		
Delta-tocoferol (mg)	2,7	2		
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)	10,5	7,8		
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