Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

233 kcal per maaltijd · 233 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 1) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elovena Muru, product van tuinbonen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	984	984			12%
kcal (kcal)	233	233			12%
Eiwit (g)	20,1	20,1	34,5		36%
Koolhydraten (g)	26,3	26,3	45,2		10%
Suiker (g)	0,56	0,56	1,0		1%
Water (g)	44	44			3%
Vet (g)	3,9	3,9	15,1		4%
Cholesterol (mg)	0,04	0,04			0%
Vezels (g)	6	6	5,2		20%
Verzadigd (g)	0,71	0,71	2,7		3%
EOV (g)	1,1	1,1			1%
MOV (g)	1,1	1,1			5%
Omega 3 (g)	0,04	0,04			3%
Omega 6 (g)	1,1	1,1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,31		28%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	2,4	2,4		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,78	0,78		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	0,36		3%
K (µg)	1	1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,7	20,7		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,1	33,1		3%
Fosfor (mg)	271	271		49%
Magnesium (mg)	86,8	86,8		25%
Koper (mg)	0,27	0,27		30%
Jodium (µg)	8,2	8,2		5%

IJzer (mg)	3	3	27%
Selenium (µg)	5,2	5,2	7%
Zink (mg)	1,9	1,9	22%
Kalium (mg)	297	297	8%
Natrium (mg)	361	361	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	1,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,10	0,10		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	3,2		
Polysacchariden (g)	25,8	25,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,09		
Som van vetzuren (g)	2,8	2,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,36	0,36		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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