Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 30 en% · vet 43 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frijoles rojos volteados, gebakken rode bonenpuree, uit blik	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	604	604			7%
kcal (kcal)	144	144			7%
Eiwit (g)	5	5	13,9		9%
Koolhydraten (g)	10,8	10,8	29,9		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	70,7	70,7			5%
Vet (g)	6,9	6,9	43,3		8%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	4,7	4,7	6,5		16%
Verzadigd (g)	0,93	0,93	5,8		4%
EOV (g)	1,7	1,7			2%
MOV (g)	4,4	4,4			18%
Omega 3 (g)	0,43	0,43			31%
Omega 6 (g)	3,8	3,8			43%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,43			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		2%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	1,5	1,5		9%
B6 (mg)	0,09	0,09		6%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	1,2		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33	33		3%
Fosfor (mg)	91	91		17%
Magnesium (mg)	36	36		10%
Koper (mg)	0,22	0,22		24%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,0	2,0	18%
Selenium (µg)	3,5	3,5	5%
Zink (mg)	0,7	0,7	8%
Kalium (mg)	310	310	9%
Natrium (mg)	375	375	25%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,3	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,17	0,17		
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)	1	1		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,04		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,44	0,44		
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)	0,02	0,02		
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