Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

117 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 2) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gekookte gemengde peulvruchten, bereid, uit blik of glas	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	494	494			6%
kcal (kcal)	117	117			6%
Eiwit (g)	8,2	8,2	28,0		15%
Koolhydraten (g)	14,4	14,4	49,2		6%
Suiker (g)	0,6	0,6	2,1		1%
Water (g)	67,9	67,9			5%
Vet (g)	1,3	1,3	10,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,6	7,6	13,0		25%
Verzadigd (g)	0,3	0,3	2,3		1%
EOV (g)	0,3	0,3			0%
MOV (g)	0,6	0,6			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,4	0,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,14			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,19		17%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	2	2		12%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,4		3%
K (µg)	6,3	6,3		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	28	28		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39	39		4%
Fosfor (mg)	140	140		25%
Magnesium (mg)	43	43		12%
Koper (mg)	0,25	0,25		28%
Jodium (µg)	0,3	0,3		0%

IJzer (mg)	2,1	2,1	19%
Selenium (µg)	4	4	6%
Zink (mg)	1,2	1,2	13%
Kalium (mg)	368	368	11%
Natrium (mg)	3	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19	19		0%
Alfa-caroteen (µg)	1	1		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,3	6,3		
Eiwit plantaardig (g)	8,2	8,2		15%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,8	0,8		
Polysacchariden (g)	13,8	13,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	1,3		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	1,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,1	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	3		

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