Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

113 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 16) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentesaus, met tomaat en bonen	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	473	315			6%
kcal (kcal)	113	75			6%
Eiwit (g)	5,2	3,5	18,5		9%
Koolhydraten (g)	13,1	8,8	46,7		5%
Suiker (g)	4,5	3	16,1		9%
Water (g)	113	75,4			8%
Vet (g)	3,4	2,3	27,2		4%
Cholesterol (mg)	1,6	1,1			1%
Vezels (g)	4,2	2,8	7,5		14%
Verzadigd (g)	0,61	0,4	4,9		3%
EOV (g)	1,4	0,93			2%
MOV (g)	1	0,67			4%
Omega 3 (g)	0,33	0,22			24%
Omega 6 (g)	0,66	0,44			7%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,22			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	1,8	1,2		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	33,1	22,1		44%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,83		10%
K (µg)	18,3	12,2		26%
A (µg)	10,8	7,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	71,4	47,6		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,9	34,6		5%
Fosfor (mg)	92,4	61,6		17%
Magnesium (mg)	30,9	20,6		9%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	22,4	14,9		15%

IJzer (mg)	1,2	0,8	11%
Selenium (µg)	0,49	0,33	1%
Zink (mg)	0,53	0,35	6%
Kalium (mg)	332	221	9%
Natrium (mg)	350	233	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	611	408		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62,7	41,8		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,83	0,55		
Polysacchariden (g)	8,6	5,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,09		
Som van vetzuren (g)	3	2		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	1,2	0,83		
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