Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 210 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 3) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Härkis, tuinbonenproduct	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	877	877			10%
kcal (kcal)	210	210			11%
Eiwit (g)	17	17	32,4		30%
Koolhydraten (g)	13,1	13,1	24,9		5%
Suiker (g)	1,8	1,8	3,4		4%
Water (g)	53,7	53,7			4%
Vet (g)	9	9	38,7		10%
Cholesterol (mg)	0,46	0,46			0%
Vezels (g)	4	4	3,8		13%
Verzadigd (g)	0,59	0,59	2,5		3%
EOV (g)	5	5			6%
MOV (g)	3,1	3,1			13%
Omega 3 (g)	0,96	0,96			70%
Omega 6 (g)	2,1	2,1			24%
Omega 3 ALA (g)	0,96	0,96			86%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,16		15%
B2 (mg)	0,1	0,1		7%
B3 (mg)	2,2	2,2		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	13,3	13,3		18%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	1,8		14%
K (µg)	17,8	17,8		25%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,6	51,6		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,7	30,7		3%
Fosfor (mg)	112	112		20%
Magnesium (mg)	50,4	50,4		14%
Koper (mg)	0,18	0,18		20%
Jodium (µg)	0,16	0,16		0%

IJzer (mg)	1,9	1,9	17%
Selenium (µg)	1,9	1,9	3%
Zink (mg)	0,77	0,77	9%
Kalium (mg)	283	283	8%
Natrium (mg)	583	583	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	156	156		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13	13		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	2,7		
Polysacchariden (g)	11,3	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	8,7	8,7		
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)	1,8	1,8		
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