Recept

Recept · 1 maaltijd · 170 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

78,2 kcal per maaltijd · 46 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 35) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hyacintbonen, jonge zaden, rauw	170 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	326	192			4%
kcal (kcal)	78,2	46			4%
Eiwit (g)	3,6	2,1	18,3		6%
Koolhydraten (g)	10	5,9	51,2		4%
Suiker (g)	6,9	4,1	35,5		14%
Water (g)	149	87,9			10%
Vet (g)	0,34	0,2	3,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,6	3,3	14,3		19%
Verzadigd (g)	0,15	0,09	1,7		1%
EOV (g)	0,16	0,09			0%
MOV (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,08		12%
B2 (mg)	0,16	0,09		10%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,04	0,02		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	21,9	12,9		29%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,87	0,51		7%
K (µg)	30,8	18,1		44%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	105	62		35%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	85	50		9%
Fosfor (mg)	83,3	49		15%
Magnesium (mg)	68	40		19%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,3	0,74	11%
Selenium (µg)	2,6	1,5	4%
Zink (mg)	0,63	0,37	7%
Kalium (mg)	428	252	12%
Natrium (mg)	3,4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	808	475		20%
Alfa-caroteen (µg)	148	87		21%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	73,1	43		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	30,8	18,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,87	0,51		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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