Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

216 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 1) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kapucijners, in blik of glas, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	906	453			11%
kcal (kcal)	216	108			11%
Eiwit (g)	14,2	7,1	26,3		25%
Koolhydraten (g)	29,6	14,8	54,8		11%
Suiker (g)	0,6	0,3	1,1		1%
Water (g)	138	69			9%
Vet (g)	1,6	0,8	6,7		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	13	6,5	12,0		43%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,8		1%
EOV (g)	0,4	0,2			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,06			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		15%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	0,04	0,02		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,3		5%
K (µg)	9,6	4,8		14%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	3,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	64	32		6%
Fosfor (mg)	224	112		41%
Magnesium (mg)	54	27		15%
Koper (mg)	0,56	0,28		62%
Jodium (µg)	1	0,5		1%

IJzer (mg)	2,4	1,2	22%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	1,7	0,85	19%
Kalium (mg)	498	249	14%
Natrium (mg)	226	113	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,6	4,8		
Eiwit plantaardig (g)	14,2	7,1		25%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,2	1,1		
Polysacchariden (g)	29	14,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,6		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	6,2	3,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,4	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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