Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 3) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kidneybonen, rode gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	964	482			11%
kcal (kcal)	230	115			12%
Eiwit (g)	16,6	8,3	28,9		30%
Koolhydraten (g)	27,8	13,9	48,3		11%
Suiker (g)	1,8	0,9	3,1		4%
Water (g)	132	66			9%
Vet (g)	1,4	0,7	5,5		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	19,6	9,8	17,0		65%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,8		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,21			38%
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)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	4,4	2,2		26%
B6 (mg)	0,07	0,04		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	10,8	5,4		15%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	68	34		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	120	60		12%
Fosfor (mg)	334	167		61%
Magnesium (mg)	104	52		30%
Koper (mg)	0,54	0,27		60%
Jodium (µg)	0,2	0,1		0%

IJzer (mg)	4,6	2,3	42%
Selenium (µg)	10	5	14%
Zink (mg)	2,5	1,3	28%
Kalium (mg)	892	446	25%
Natrium (mg)	4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	1		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)	10,8	5,4		
Eiwit plantaardig (g)	16,6	8,3		30%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	26	13		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
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)	2,8	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4,6	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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