Recept

Recept · 1 maaltijd · 170 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

179 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 5) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Limabonen, jonge zaden, diepvries, klein (baby), gekookt, met zout	170 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	746	439			9%
kcal (kcal)	179	105			9%
Eiwit (g)	11,3	6,7	25,3		20%
Koolhydraten (g)	24,9	14,7	55,8		10%
Suiker (g)	2,3	1,4	5,2		5%
Water (g)	123	72,3			8%
Vet (g)	0,51	0,3	2,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,2	4,8	9,1		27%
Verzadigd (g)	0,12	0,07	0,6		1%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,25	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,05			6%
Omega 6 (g)	0,17	0,10			2%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,05			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,07		11%
B2 (mg)	0,09	0,06		6%
B3 (mg)	3,8	2,2		22%
B6 (mg)	0,2	0,11		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,9	5,8		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	0,64		8%
K (µg)	8,8	5,2		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,2	16		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,6	28		5%
Fosfor (mg)	190	112		35%
Magnesium (mg)	95,2	56		27%
Koper (mg)	0,33	0,2		37%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,3	2	30%
Selenium (µg)	2,9	1,7	4%
Zink (mg)	0,94	0,55	10%
Kalium (mg)	699	411	20%
Natrium (mg)	451	265	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	170	100		4%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	13,6	8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,8	5,2		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,64		
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