Recept

Recept · 1 maaltijd · 170 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

209 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 5) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Limabonen, jonge zaden, gekookt, met zout	170 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	876	515			10%
kcal (kcal)	209	123			10%
Eiwit (g)	11,6	6,8	22,1		21%
Koolhydraten (g)	31,2	18,3	59,6		12%
Suiker (g)	2,8	1,6	5,3		6%
Water (g)	114	67,2			8%
Vet (g)	0,54	0,32	2,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9	5,3	8,6		30%
Verzadigd (g)	0,12	0,07	0,5		1%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,26	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,05			6%
Omega 6 (g)	0,18	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,05			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,14		22%
B2 (mg)	0,16	0,10		10%
B3 (mg)	4,3	2,5		25%
B6 (mg)	0,33	0,19		22%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	17,2	10,1		23%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,24	0,14		2%
K (µg)	10,5	6,2		15%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	44,2	26		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,4	32		5%
Fosfor (mg)	221	130		40%
Magnesium (mg)	126	74		36%
Koper (mg)	0,52	0,31		58%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4,2	2,5	38%
Selenium (µg)	3,4	2	5%
Zink (mg)	1,3	0,79	15%
Kalium (mg)	969	570	28%
Natrium (mg)	430	253	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	377	222		9%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	32,3	19		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,5	6,2		
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)	0,24	0,14		
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