Recept

Recept · 1 maaltijd · 170 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

192 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 5) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Limabonen, jonge zaden, rauw	170 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	804	473			10%
kcal (kcal)	192	113			10%
Eiwit (g)	11,6	6,8	24,2		21%
Koolhydraten (g)	26	15,3	54,1		10%
Suiker (g)	2,5	1,5	5,2		5%
Water (g)	119	70,2			8%
Vet (g)	1,5	0,86	6,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,3	4,9	8,7		28%
Verzadigd (g)	0,34	0,2	1,6		2%
EOV (g)	0,09	0,05			0%
MOV (g)	0,71	0,42			3%
Omega 3 (g)	0,23	0,14			17%
Omega 6 (g)	0,48	0,28			5%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,14			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,37	0,22		34%
B2 (mg)	0,18	0,1		11%
B3 (mg)	5,1	3		30%
B6 (mg)	0,35	0,2		23%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	39,8	23,4		53%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,54	0,32		4%
K (µg)	9,5	5,6		14%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,8	34		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,8	34		6%
Fosfor (mg)	231	136		42%
Magnesium (mg)	98,6	58		28%
Koper (mg)	0,54	0,32		60%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	5,3	3,1	49%
Selenium (µg)	3,1	1,8	4%
Zink (mg)	1,3	0,78	15%
Kalium (mg)	794	467	23%
Natrium (mg)	13,6	8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	214	126		5%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	17	10		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,5	5,6		
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)	0,54	0,32		
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