Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 71 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 5) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Limabonen, jonge zaden, uit blik, zonder zout, met vocht	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	594	297			7%
kcal (kcal)	142	71			7%
Eiwit (g)	8,1	4,1	22,9		15%
Koolhydraten (g)	19,5	9,7	54,8		7%
Suiker (g)	1,9	0,93	5,2		4%
Water (g)	162	81,2			11%
Vet (g)	0,58	0,29	3,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,2	3,6	10,1		24%
Verzadigd (g)	0,13	0,07	0,8		1%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,28	0,14			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,05			7%
Omega 6 (g)	0,19	0,09			2%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,05			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,09	0,04		5%
B3 (mg)	2,9	1,4		17%
B6 (mg)	0,12	0,06		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	17,4	8,7		23%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,58	0,29		4%
K (µg)	7,2	3,6		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	32	16		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	28		6%
Fosfor (mg)	142	71		26%
Magnesium (mg)	68	34		19%
Koper (mg)	0,32	0,16		36%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,2	1,6	29%
Selenium (µg)	2,2	1,1	3%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	570	285	16%
Natrium (mg)	8	4	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	180	90		5%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	16	8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,2	3,6		
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)	0,58	0,29		
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