Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

324 kcal per maaltijd · 324 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 29 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lupinebonen, Gedroogd	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1341	1341			16%
kcal (kcal)	324	324			16%
Eiwit (g)	33,1	33,1	40,9		59%
Koolhydraten (g)	2,8	2,8	3,5		1%
Suiker (g)	2,8	2,8	3,5		6%
Water (g)	7,5	7,5			1%
Vet (g)	9,5	9,5	26,4		11%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	47,4	47,4	29,3		158%
Verzadigd (g)	0,9	0,9	2,5		4%
EOV (g)	5,1	5,1			6%
MOV (g)	1,6	1,6			7%
Omega 3 (g)	0,3	0,3			22%
Omega 6 (g)	1,3	1,3			15%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,27			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,56	0,56		51%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	6	6		35%
B6 (mg)	0,1	0,1		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	2		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,3	2,3		18%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	350	350		117%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	200		20%
Fosfor (mg)	460	460		84%
Magnesium (mg)	170	170		49%
Koper (mg)	0,49	0,49		54%
Jodium (µg)	0,4	0,4		0%

IJzer (mg)	3,1	3,1	28%
Selenium (µg)	2	2	3%
Zink (mg)	5,3	5,3	59%
Kalium (mg)	1300	1300	37%
Natrium (mg)	24	24	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	200	200		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	2	2		0%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17	17		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	33,1	33,1		59%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	5,3	5,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,6	7,6		
Transvetten (g)	–	–		
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)	0,3	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	20,3	20,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,1	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	33	33		

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