Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89 kcal per maaltijd · 89 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 2) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Refried beans, Mexicaanse bonenpuree, uit blik, traditioneel, met minder natrium	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	373	373			4%
kcal (kcal)	89	89			4%
Eiwit (g)	5	5	22,4		9%
Koolhydraten (g)	9,9	9,9	44,3		4%
Suiker (g)	0,54	0,54	2,4		1%
Water (g)	77,8	77,8			5%
Vet (g)	2	2	20,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,7	3,7	8,3		12%
Verzadigd (g)	0,63	0,63	6,4		3%
EOV (g)	0,6	0,6			1%
MOV (g)	0,54	0,54			2%
Omega 3 (g)	0,17	0,17			12%
Omega 6 (g)	0,37	0,37			4%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,17			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,08	0,08		5%
B3 (mg)	1,4	1,4		8%
B6 (mg)	0,1	0,1		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,8	0,8		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,17	0,17		1%
K (µg)	2,3	2,3		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	26	26		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29	29		3%
Fosfor (mg)	92	92		17%
Magnesium (mg)	35	35		10%
Koper (mg)	0,13	0,13		14%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	1,4	13%
Selenium (µg)	5,8	5,8	8%
Zink (mg)	0,58	0,58	6%
Kalium (mg)	319	319	9%
Natrium (mg)	138	138	9%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,3	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,4	7,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	0,09	0,09		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,81	0,81		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	< 0,01	< 0,01		
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