Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83 kcal per maaltijd · 83 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 3) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Refried beans, Mexicaanse bonenpuree, uit blik, vegetarisch	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	347	347			4%
kcal (kcal)	83	83			4%
Eiwit (g)	5,3	5,3	25,4		9%
Koolhydraten (g)	8,8	8,8	42,4		3%
Suiker (g)	0,59	0,59	2,8		1%
Water (g)	78,4	78,4			5%
Vet (g)	0,87	0,87	9,4		1%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	4,7	4,7	11,3		16%
Verzadigd (g)	0,14	0,14	1,5		1%
EOV (g)	0,21	0,21			0%
MOV (g)	0,47	0,47			2%
Omega 3 (g)	0,18	0,18			13%
Omega 6 (g)	0,29	0,29			3%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,18			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,11	0,11		7%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,23	0,23		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35	35		4%
Fosfor (mg)	114	114		21%
Magnesium (mg)	38	38		11%
Koper (mg)	0,17	0,17		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,7	1,7	15%
Selenium (µg)	5,6	5,6	8%
Zink (mg)	0,74	0,74	8%
Kalium (mg)	344	344	10%
Natrium (mg)	430	430	29%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,7	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	0,01	0,01		
Gamma-tocoferol (mg)	1,3	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,18	0,18		
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