Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

79 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 3) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	332	332			4%
kcal (kcal)	79	79			4%
Eiwit (g)	5,3	5,3	27,0		10%
Koolhydraten (g)	8,8	8,8	44,6		3%
Suiker (g)	0,61	0,61	3,1		1%
Water (g)	78,7	78,7			5%
Vet (g)	0,45	0,45	5,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	4,7	11,9		16%
Verzadigd (g)	0,09	0,09	1,1		0%
EOV (g)	0,04	0,04			0%
MOV (g)	0,29	0,29			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,15			11%
Omega 6 (g)	0,13	0,13			2%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,15			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,11	0,11		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,9	0,9		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,14	0,14		1%
K (µg)	2	2		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	57	57		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34	34		3%
Fosfor (mg)	111	111		20%
Magnesium (mg)	38	38		11%
Koper (mg)	0,16	0,16		18%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	1,6	15%
Selenium (µg)	5,7	5,7	8%
Zink (mg)	0,65	0,65	7%
Kalium (mg)	344	344	10%
Natrium (mg)	350	350	23%

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	2		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,7	8,7		
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)	0,04	0,04		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,99	0,99		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,05		
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