Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 295 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 3) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rode kidneybonen, gedroogd, kookbereid	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	994	1242			12%
kcal (kcal)	236	295			12%
Eiwit (g)	17,7	22,1	30,0		32%
Koolhydraten (g)	29,5	36,9	50,0		11%
Suiker (g)	1,9	2,4	3,3		4%
Water (g)	10,2	12,8			1%
Vet (g)	1,1	1,4	4,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	18,7	23,4	15,9		62%
Verzadigd (g)	0,16	0,2	0,6		1%
EOV (g)	0,08	0,1			0%
MOV (g)	0,56	0,7			2%
Omega 3 (g)	0,32	0,4			23%
Omega 6 (g)	0,24	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,41			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,52	0,65		47%
B2 (mg)	0,15	0,19		9%
B3 (mg)	5,1	6,4		30%
B6 (mg)	0,32	0,4		21%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,2	4		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,5		3%
K (µg)	4,5	5,6		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	104	130		35%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80	100		8%
Fosfor (mg)	328	410		60%
Magnesium (mg)	120	150		34%
Koper (mg)	0,54	0,68		60%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	5,1	6,4	47%
Selenium (µg)	12,8	16	18%
Zink (mg)	2,4	3	27%
Kalium (mg)	1096	1370	31%
Natrium (mg)	14,4	18	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,8	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,8	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,5	5,6		
Eiwit plantaardig (g)	17,7	22,1		32%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,8	3,5		
Polysacchariden (g)	27,6	34,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,88	1,1		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	5,1	6,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,6	2		

Verz vetz rest (g)	0	0

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