Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

232 kcal per maaltijd · 116 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 6) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rode kidneybonen, in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	980	490			12%
kcal (kcal)	232	116			12%
Eiwit (g)	16,4	8,2	28,3		29%
Koolhydraten (g)	30,2	15,1	52,1		12%
Suiker (g)	3,6	1,8	6,2		7%
Water (g)	134	67			9%
Vet (g)	1,4	0,7	5,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	17	8,5	14,7		57%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,8		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,21			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	4	2		24%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	13	6,5		19%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	61,6	30,8		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	122	61		12%
Fosfor (mg)	278	139		51%
Magnesium (mg)	78	39		22%
Koper (mg)	0,64	0,32		71%
Jodium (µg)	1	0,5		1%

IJzer (mg)	3,8	1,9	35%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	2,1	1,1	24%
Kalium (mg)	682	341	19%
Natrium (mg)	218	109	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	13	6,5		
Eiwit plantaardig (g)	16,4	8,2		29%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	26,6	13,3		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	3	1,5		
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	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	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,8	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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