Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68 kcal per maaltijd · 34 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 14) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sperziebonen diepvries, gekookt, 100% natuurlijk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	288	144			3%
kcal (kcal)	68	34			3%
Eiwit (g)	3,6	1,8	21,2		6%
Koolhydraten (g)	10,8	5,4	63,5		4%
Suiker (g)	2,4	1,2	14,1		5%
Water (g)	180	90			12%
Vet (g)	0,2	0,1	2,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,2	2,1	12,4		14%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	0,8	0,4		5%
B6 (mg)	0,02	0,01		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	5		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	48	24		69%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34	17		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	138	69		14%
Fosfor (mg)	74	37		13%
Magnesium (mg)	40	20		11%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	6	3		4%

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,5	0,25	6%
Kalium (mg)	306	153	9%
Natrium (mg)	10	5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	736	368		18%
Alfa-caroteen (µg)	66	33		9%
Luteine (µg)	1216	608		61%
Zeaxanthine (µg)	26	13		13%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	64	32		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6	3		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	48	24		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	1,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,6	0,3		
Polysacchariden (g)	8,4	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,1		
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)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	128	64		
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