Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

50 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 19) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 29 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sperziebonen, vers, ongekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	210	105			3%
kcal (kcal)	50	25			3%
Eiwit (g)	4,6	2,3	36,8		8%
Koolhydraten (g)	3,6	1,8	28,8		1%
Suiker (g)	2,4	1,2	19,2		5%
Water (g)	183	91,4			12%
Vet (g)	0,4	0,2	7,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,2	3,6	28,8		24%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	3,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,18	0,09		11%
B3 (mg)	1,2	0,6		7%
B6 (mg)	0,14	0,07		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	28,8	14,4		41%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	128	64		43%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	70		14%
Fosfor (mg)	100	50		18%
Magnesium (mg)	60	30		17%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	6	3		4%

IJzer (mg)	1,6	0,8	15%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,5	0,25	6%
Kalium (mg)	500	250	14%
Natrium (mg)	6	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	172	86		4%
Alfa-caroteen (µg)	26	13		4%
Luteine (µg)	1222	611		61%
Zeaxanthine (µg)	132	66		66%
Lycopeen (µg)	176	88		4%
RAE (µg)	16	8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	28,8	14,4		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	2,3		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,8	0,4		
Polysacchariden (g)	1,2	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	30	15		
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