Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 10) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Succotash, maïs en limabonen, diepvries, gekookt, met zout	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	584	389			7%
kcal (kcal)	140	93			7%
Eiwit (g)	6,5	4,3	18,5		12%
Koolhydraten (g)	23,8	15,9	68,2		9%
Suiker (g)	3,3	2,2	9,5		7%
Water (g)	111	74,1			7%
Vet (g)	1,3	0,89	8,6		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,2	4,1	8,8		21%
Verzadigd (g)	0,25	0,17	1,6		1%
EOV (g)	0,26	0,17			0%
MOV (g)	0,64	0,43			3%
Omega 3 (g)	0,1	0,07			7%
Omega 6 (g)	0,54	0,36			6%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,07			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,1	0,07		6%
B3 (mg)	3,2	2,1		19%
B6 (mg)	0,14	0,09		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8,9	5,9		12%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,27	0,18		2%
K (µg)	4	2,7		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,5	33		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	15		2%
Fosfor (mg)	105	70		19%
Magnesium (mg)	34,5	23		10%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,3	0,89	12%
Selenium (µg)	0,9	0,6	1%
Zink (mg)	0,68	0,45	8%
Kalium (mg)	398	265	11%
Natrium (mg)	422	281	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	123	82		3%
Alfa-caroteen (µg)	13,5	9		2%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	15	10		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	91,5	61		31%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,27	0,18		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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