Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

173 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 69 en% · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Succotash, maïs en limabonen, gekookt, zonder zout	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	722	481			9%
kcal (kcal)	173	115			9%
Eiwit (g)	7,6	5,1	17,6		14%
Koolhydraten (g)	29,8	19,9	69,1		11%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	103	68,4			7%
Vet (g)	1,2	0,8	6,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,8	4,5	7,8		23%
Verzadigd (g)	0,22	0,15	1,2		1%
EOV (g)	0,23	0,16			0%
MOV (g)	0,57	0,38			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,06			7%
Omega 6 (g)	0,48	0,32			5%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,06			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,17		23%
B2 (mg)	0,14	0,10		9%
B3 (mg)	3,4	2,3		20%
B6 (mg)	0,17	0,12		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12,3	8,2		16%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,5	33		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,5	17		3%
Fosfor (mg)	176	117		32%
Magnesium (mg)	79,5	53		23%
Koper (mg)	0,27	0,18		30%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,3	1,5	21%
Selenium (µg)	0,9	0,6	1%
Zink (mg)	0,95	0,63	11%
Kalium (mg)	615	410	18%
Natrium (mg)	25,5	17	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,5	15		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
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)	–	–		
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