Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

149 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 64 en% · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Succotash, maïs en limabonen, rauw	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	621	414			7%
kcal (kcal)	149	99			7%
Eiwit (g)	7,5	5	20,3		13%
Koolhydraten (g)	23,7	15,8	63,8		9%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	110	73,1			7%
Vet (g)	1,5	1	9,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,7	3,8	7,7		19%
Verzadigd (g)	0,29	0,19	1,7		1%
EOV (g)	0,3	0,2			0%
MOV (g)	0,73	0,49			3%
Omega 3 (g)	0,11	0,08			8%
Omega 6 (g)	0,62	0,41			7%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,08			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,21		28%
B2 (mg)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	3,8	2,5		22%
B6 (mg)	0,20	0,13		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	22,7	15,1		30%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	60	40		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27	18		3%
Fosfor (mg)	170	113		31%
Magnesium (mg)	72	48		21%
Koper (mg)	0,28	0,19		31%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,7	1,8	25%
Selenium (µg)	0,9	0,6	1%
Zink (mg)	0,92	0,61	10%
Kalium (mg)	554	369	16%
Natrium (mg)	6	4	0%

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)	0	0		
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