Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

262 kcal per maaltijd · 328 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 6) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tuinbonen, gedroogd, gebroken	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1107	1384			13%
kcal (kcal)	262	328			13%
Eiwit (g)	22,8	28,5	34,8		41%
Koolhydraten (g)	33,8	42,2	51,5		13%
Suiker (g)	4,2	5,3	6,4		8%
Water (g)	8	10			1%
Vet (g)	1,6	1,9	5,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	10,8	13,6	8,3		36%
Verzadigd (g)	0,26	0,32	0,9		1%
EOV (g)	0,32	0,4			0%
MOV (g)	0,67	0,84			3%
Omega 3 (g)	0,02	0,03			2%
Omega 6 (g)	0,64	0,8			7%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,44	0,55		40%
B2 (mg)	0,28	0,35		18%
B3 (mg)	5,6	7		33%
B6 (mg)	0,29	0,36		19%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,1	1,4		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,27	0,34		2%
K (µg)	7,2	9		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	63	78,8		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	82,4	103		8%
Fosfor (mg)	337	421		61%
Magnesium (mg)	154	192		44%
Koper (mg)	0,66	0,82		73%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	5,4	6,7	49%
Selenium (µg)	6,6	8,2	9%
Zink (mg)	2,5	3,1	28%
Kalium (mg)	850	1062	24%
Natrium (mg)	5,2	6,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	336	420		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28	35		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	4,6		
Polysacchariden (g)	29,6	37		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	1,6		
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)	0,27	0,34		
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