Recept

Recept · 1 maaltijd · 170 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

76,5 kcal per maaltijd · 45 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 0) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tuinbonen, gekookt	170 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	325	191			4%
kcal (kcal)	76,5	45			4%
Eiwit (g)	8,5	5	44,4		15%
Koolhydraten (g)	6,8	4	35,6		3%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	145	85			10%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8	4,7	20,9		27%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,1		15%
B2 (mg)	0,26	0,15		16%
B3 (mg)	1,5	0,9		9%
B6 (mg)	0,12	0,07		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	51	30		68%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,68	0,4		5%
K (µg)	19,4	11,4		28%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	255	150		85%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34	20		3%
Fosfor (mg)	170	100		31%
Magnesium (mg)	32,3	19		9%
Koper (mg)	0,22	0,13		25%
Jodium (µg)	6,8	4		5%

IJzer (mg)	1,4	0,8	12%
Selenium (µg)	5,1	3	7%
Zink (mg)	1,2	0,7	13%
Kalium (mg)	680	400	19%
Natrium (mg)	8,5	5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	291	171		7%
Alfa-caroteen (µg)	6,8	4		1%
Luteine (µg)	1000	588		50%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	23,8	14		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	19,4	11,4		
Eiwit plantaardig (g)	8,5	5		15%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,8	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	49,3	29		

Verz vetz rest (g)	0	0

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