Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 12) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tuinbonen, in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	610	305			7%
kcal (kcal)	146	73			7%
Eiwit (g)	11,6	5,8	31,8		21%
Koolhydraten (g)	17	8,5	46,6		7%
Suiker (g)	4,4	2,2	12,1		9%
Water (g)	168	84,1			11%
Vet (g)	1,2	0,6	7,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	10,6	5,3	14,5		35%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	1,2		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,12			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,12		22%
B2 (mg)	0,24	0,12		15%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	0,08	0,04		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14	7		19%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	0,7		11%
K (µg)	22,8	11,4		33%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	262	131		87%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	94	47		9%
Fosfor (mg)	160	80		29%
Magnesium (mg)	44	22		13%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	12	6		8%

IJzer (mg)	1,6	0,8	15%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,8	0,9	20%
Kalium (mg)	300	150	9%
Natrium (mg)	260	130	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	342	171		9%
Alfa-caroteen (µg)	8	4		1%
Luteine (µg)	1176	588		59%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	28	14		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	22,8	11,4		
Eiwit plantaardig (g)	11,6	5,8		21%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,8	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,8	0,4		
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)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	58	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