Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 8) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Urdbonen, rijpe zaden, gekookt, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	878	439			10%
kcal (kcal)	210	105			11%
Eiwit (g)	15,1	7,5	28,7		27%
Koolhydraten (g)	23,9	11,9	45,5		9%
Suiker (g)	4	2	7,7		8%
Water (g)	145	72,5			10%
Vet (g)	1,1	0,55	4,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	12,8	6,4	12,2		43%
Verzadigd (g)	0,08	0,04	0,3		0%
EOV (g)	0,06	0,03			0%
MOV (g)	0,72	0,36			3%
Omega 3 (g)	0,67	0,34			49%
Omega 6 (g)	0,05	0,02			1%
Omega 3 ALA (g)	0,67	0,34			60%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,15		27%
B2 (mg)	0,15	0,08		9%
B3 (mg)	5,6	2,8		33%
B6 (mg)	0,12	0,06		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,15		2%
K (µg)	5,4	2,7		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	188	94		63%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	106	53		11%
Fosfor (mg)	312	156		57%
Magnesium (mg)	126	63		36%
Koper (mg)	0,28	0,14		31%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,5	1,8	32%
Selenium (µg)	5	2,5	7%
Zink (mg)	1,7	0,83	18%
Kalium (mg)	462	231	13%
Natrium (mg)	486	243	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38	19		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4	2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,4	2,7		
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)	0,3	0,15		
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