Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

327 kcal per maaltijd · 409 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 15 en% · vet 36 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleugelbonen, rijpe zaden, rauw	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1369	1711			16%
kcal (kcal)	327	409			16%
Eiwit (g)	23,7	29,7	29,0		42%
Koolhydraten (g)	12,6	15,8	15,5		5%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	6,7	8,3			0%
Vet (g)	13,1	16,3	35,9		15%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	20,7	25,9	12,7		69%
Verzadigd (g)	1,8	2,3	5,1		8%
EOV (g)	4,8	6			5%
MOV (g)	3,5	4,3			14%
Omega 3 (g)	0,21	0,26			15%
Omega 6 (g)	3,3	4,1			37%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,26			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,82	1		75%
B2 (mg)	0,36	0,45		22%
B3 (mg)	12,6	15,8		74%
B6 (mg)	0,14	0,18		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	36	45		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	352	440		35%
Fosfor (mg)	361	451		66%
Magnesium (mg)	143	179		41%
Koper (mg)	2,3	2,9		256%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	10,8	13,4	98%
Selenium (µg)	6,6	8,2	9%
Zink (mg)	3,6	4,5	40%
Kalium (mg)	782	977	22%
Natrium (mg)	30,4	38	2%

Overig

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

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