Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 2) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Witte bonen, in blik of glas, kant-en-klaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	884	442			11%
kcal (kcal)	210	105			11%
Eiwit (g)	13,8	6,9	26,3		25%
Koolhydraten (g)	28	14	53,3		11%
Suiker (g)	0,8	0,4	1,5		2%
Water (g)	144	72			10%
Vet (g)	1,6	0,8	6,9		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	14,2	7,1	13,5		47%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,9		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,24			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		15%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	5		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	4,6	2,3		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,4	25,7		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	130	65		13%
Fosfor (mg)	220	110		40%
Magnesium (mg)	70	35		20%
Koper (mg)	0,5	0,25		56%
Jodium (µg)	1,2	0,6		1%

IJzer (mg)	4,4	2,2	40%
Selenium (µg)	8	4	11%
Zink (mg)	1,5	0,76	17%
Kalium (mg)	560	280	16%
Natrium (mg)	240	120	16%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,6	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	13,8	6,9		25%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,2	1,1		
Polysacchariden (g)	27,2	13,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,6		
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)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	3,6	1,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4,4	2,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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