Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

202 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 14) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Witte bonen, in tomatensaus	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	852	426			10%
kcal (kcal)	202	101			10%
Eiwit (g)	11,4	5,7	22,6		20%
Koolhydraten (g)	30,4	15,2	60,2		12%
Suiker (g)	7,2	3,6	14,3		14%
Water (g)	146	73			10%
Vet (g)	1,2	0,6	5,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	12,2	6,1	12,1		41%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,9		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,18			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,14		25%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,5		8%
K (µg)	3,4	1,7		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,6	20,8		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	56		11%
Fosfor (mg)	202	101		37%
Magnesium (mg)	74	37		21%
Koper (mg)	0,5	0,25		56%
Jodium (µg)	1,2	0,6		1%

IJzer (mg)	3,2	1,6	29%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	682	341	19%
Natrium (mg)	492	246	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	168	84		4%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	3592	1796		78%
RAE (µg)	14	7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,4	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	11,4	5,7		20%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,8	0,9		
Polysacchariden (g)	23,2	11,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
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)	0,8	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	0,9		
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)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,2	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28	14		

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