Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

251 kcal per maaltijd · 314 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 4) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Witte of bruine bonen, gedroogd, 100% natuurlijk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1059	1324			13%
kcal (kcal)	251	314			13%
Eiwit (g)	16,1	20,1	25,6		29%
Koolhydraten (g)	35,4	44,2	56,3		14%
Suiker (g)	2,7	3,4	4,3		5%
Water (g)	9,1	11,4			1%
Vet (g)	1,9	2,4	6,9		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	14,5	18,1	11,5		48%
Verzadigd (g)	0,32	0,4	1,1		1%
EOV (g)	0,16	0,2			0%
MOV (g)	0,96	1,2			4%
Omega 3 (g)	0,56	0,7			41%
Omega 6 (g)	0,4	0,5			5%
Omega 3 ALA (g)	0,55	0,69			50%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,48	0,6		44%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	5,2	6,5		31%
B6 (mg)	0,28	0,35		19%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,5		3%
K (µg)	4,5	5,6		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	64	80		6%
Fosfor (mg)	320	400		58%
Magnesium (mg)	118	148		34%
Koper (mg)	0,39	0,49		44%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4	5	36%
Selenium (µg)	7,2	9	10%
Zink (mg)	1,6	2	18%
Kalium (mg)	1000	1250	29%
Natrium (mg)	1,6	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	4,5	5,6		
Eiwit plantaardig (g)	16,1	20,1		29%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	32,6	40,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	1,8		
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)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	5		
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