Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

252 kcal per maaltijd · 315 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 3) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zwarte bonen, gedroogd	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1064	1330			13%
kcal (kcal)	252	315			13%
Eiwit (g)	17	21,3	27,0		30%
Koolhydraten (g)	38,2	47,8	60,6		15%
Suiker (g)	1,7	2,1	2,7		3%
Water (g)	8,8	11			1%
Vet (g)	0,72	0,9	2,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	12,4	15,5	9,8		41%
Verzadigd (g)	0,19	0,23	0,7		1%
EOV (g)	0,06	0,08			0%
MOV (g)	0,31	0,39			1%
Omega 3 (g)	0,14	0,18			10%
Omega 6 (g)	0,17	0,21			2%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,18			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,72	0,9		65%
B2 (mg)	0,15	0,19		10%
B3 (mg)	4,9	6,2		29%
B6 (mg)	0,23	0,29		15%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,17	0,21		1%
K (µg)	4,5	5,6		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	355	444		118%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	128	160		13%
Fosfor (mg)	352	440		64%
Magnesium (mg)	128	160		37%
Koper (mg)	0,8	1		89%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	7	8,7	63%
Selenium (µg)	2,6	3,2	4%
Zink (mg)	1,8	2,2	20%
Kalium (mg)	1200	1500	34%
Natrium (mg)	7,2	9	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,2	10,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,68	0,85		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	3,4		
Polysacchariden (g)	36,5	45,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,56	0,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,17	0,21		
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