Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 1) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zwarte bonen, uit blik, in pekel	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	664	332			8%
kcal (kcal)	158	79			8%
Eiwit (g)	12,1	6	30,5		22%
Koolhydraten (g)	19,3	9,7	48,9		7%
Suiker (g)	0,46	0,23	1,2		1%
Water (g)	151	75,6			10%
Vet (g)	0,58	0,29	3,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	13,8	6,9	17,5		46%
Verzadigd (g)	0,15	0,07	0,8		1%
EOV (g)	0,05	0,03			0%
MOV (g)	0,25	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,11	0,06			8%
Omega 6 (g)	0,14	0,07			2%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,06			10%
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)	0,24	0,12		15%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,11	0,06		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,4	2,7		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,62		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	122	61		41%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70	35		7%
Fosfor (mg)	216	108		39%
Magnesium (mg)	70	35		20%
Koper (mg)	0,38	0,19		43%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,8	1,9	35%
Selenium (µg)	2,6	1,3	4%
Zink (mg)	1,1	0,54	12%
Kalium (mg)	616	308	18%
Natrium (mg)	768	384	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,8	2,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,4	0,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,96		
Polysacchariden (g)	18,8	9,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,45	0,22		
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)	1,2	0,62		
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