Recept

Recept · 1 maaltijd · 130 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

286 kcal per maaltijd · 220 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 3) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broodtaart, hartig, met tonijn	130 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1195	919			14%
kcal (kcal)	286	220			14%
Eiwit (g)	15,3	11,8	21,5		27%
Koolhydraten (g)	16,3	12,5	22,8		6%
Suiker (g)	2,4	1,8	3,3		5%
Water (g)	79	60,8			5%
Vet (g)	17,3	13,3	54,5		19%
Cholesterol (mg)	90,2	69,4			30%
Vezels (g)	1,4	1,1	1,0		5%
Verzadigd (g)	7,9	6,1	24,8		35%
EOV (g)	5,2	4			6%
MOV (g)	2,2	1,7			9%
Omega 3 (g)	0,46	0,35			33%
Omega 6 (g)	1,7	1,3			19%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,3			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,05			27%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,06		7%
B2 (mg)	0,26	0,2		16%
B3 (mg)	6,9	5,3		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,8	1,4		66%
C (mg)	2,4	1,8		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	1,4		14%
K (µg)	12,4	9,5		18%
A (µg)	133	102		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,3	20,2		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	235	180		23%
Fosfor (mg)	285	219		52%
Magnesium (mg)	33,9	26,1		10%
Koper (mg)	0,3	0,23		33%
Jodium (µg)	38,8	29,8		26%

IJzer (mg)	1,2	0,96	11%
Selenium (µg)	22	16,9	31%
Zink (mg)	1,9	1,4	21%
Kalium (mg)	234	180	7%
Natrium (mg)	515	397	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	145	112		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	142	109		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	1,9		
Polysacchariden (g)	13,9	10,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,31		
Som van vetzuren (g)	15,6	12		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	1,4		
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