Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37,5 kcal per maaltijd · 30 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 53) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cherrytomaten, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	158	126			2%
kcal (kcal)	37,5	30			2%
Eiwit (g)	1,1	0,9	12,0		2%
Koolhydraten (g)	4,9	3,9	52,0		2%
Suiker (g)	5	4	53,3		10%
Water (g)	115	92			8%
Vet (g)	1	0,8	24,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	1,9	12,7		8%
Verzadigd (g)	0,13	0,1	3,0		1%
EOV (g)	0,13	0,1			0%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	1,5	1,2		9%
B6 (mg)	0,12	0,10		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30	24		40%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	7,5	6		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25	20		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	41,3	33		8%
Magnesium (mg)	13,8	11		4%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,15	0,12	2%
Kalium (mg)	429	343	12%
Natrium (mg)	3,8	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	964	771		24%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	106	85		5%
Zeaxanthine (µg)	10	8		5%
Lycopeen (µg)	5190	4152		113%
RAE (µg)	80	64		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	5	4		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,5	6		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,75	0,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	161	129		
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