Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48,8 kcal per maaltijd · 39 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 62) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gezeefde tomaat, in pak, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	206	165			2%
kcal (kcal)	48,8	39			2%
Eiwit (g)	2,3	1,8	18,5		4%
Koolhydraten (g)	7,9	6,3	64,6		3%
Suiker (g)	7,5	6	61,5		15%
Water (g)	112	89,4			7%
Vet (g)	0,38	0,3	6,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,5	2	10,3		8%
Verzadigd (g)	0,13	0,1	2,3		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,75	0,6		4%
B6 (mg)	0,10	0,08		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	13,8	11		18%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	3,3	2,6		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,4	21,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	26,3	21		5%
Magnesium (mg)	11,3	9		3%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,21	0,17	2%
Kalium (mg)	354	283	10%
Natrium (mg)	138	110	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	518	414		13%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	91,3	73		5%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	7984	6387		174%
RAE (µg)	43,8	35		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,3	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	1,8		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,38	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,38	0,3		
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)	1,4	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
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)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	86,3	69		
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