Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

340 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 3) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni met tonijn, stoofgerecht, tonijn op water	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1428	408			17%
kcal (kcal)	340	97			17%
Eiwit (g)	29,1	8,3	34,2		52%
Koolhydraten (g)	41,7	11,9	49,1		16%
Suiker (g)	2,4	0,68	2,8		5%
Water (g)	269	76,7			18%
Vet (g)	5,5	1,6	14,5		6%
Cholesterol (mg)	48,4	13,8			16%
Vezels (g)	2,7	0,78	1,6		9%
Verzadigd (g)	1,1	0,32	2,9		5%
EOV (g)	2,2	0,62			2%
MOV (g)	1,7	0,48			7%
Omega 3 (g)	0,51	0,15			38%
Omega 6 (g)	1,2	0,33			13%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,09			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,17	0,05			68%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,02		5%
B2 (mg)	0,11	0,03		7%
B3 (mg)	15,5	4,4		91%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,5	0,99		124%
C (mg)	2,9	0,82		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,33		9%
K (µg)	5,2	1,5		7%
A (µg)	31,5	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,8	4,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,6	14,5		5%
Fosfor (mg)	145	41,3		26%
Magnesium (mg)	50,5	14,4		14%
Koper (mg)	0,23	0,06		25%
Jodium (µg)	72,2	20,6		48%

IJzer (mg)	3,1	0,89	28%
Selenium (µg)	74,3	21,2	106%
Zink (mg)	1,6	0,46	18%
Kalium (mg)	481	137	14%
Natrium (mg)	1217	348	81%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,1	2,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30,6	8,7		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,6	1,3		
Polysacchariden (g)	39,3	11,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,03		
Som van vetzuren (g)	5	1,4		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,14	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,33		
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