Recept

Recept · 1 maaltijd · 130 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

387 kcal per maaltijd · 298 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 2) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sandwich, met tonijn	130 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1619	1245			19%
kcal (kcal)	387	298			19%
Eiwit (g)	12,2	9,4	12,6		22%
Koolhydraten (g)	37	28,5	38,2		14%
Suiker (g)	2	1,6	2,1		4%
Water (g)	52,2	40,2			3%
Vet (g)	20,6	15,8	47,7		23%
Cholesterol (mg)	85,3	65,6			28%
Vezels (g)	2,7	2,1	1,4		9%
Verzadigd (g)	3,3	2,5	7,7		15%
EOV (g)	5,5	4,2			6%
MOV (g)	9,9	7,6			41%
Omega 3 (g)	1,5	1,2			112%
Omega 6 (g)	8,4	6,5			95%
Omega 3 ALA (g)	1,5	1,1			134%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			17%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,09	0,07		6%
B3 (mg)	6,5	5		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	1		48%
C (mg)	0,98	0,75		1%
D (µg)	1	0,8		10%
E (mg)	6,3	4,9		49%
K (µg)	34,6	26,6		49%
A (µg)	47,9	36,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,8	19,8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,4	14,1		2%
Fosfor (mg)	101	77,5		18%
Magnesium (mg)	29,7	22,9		8%
Koper (mg)	0,13	0,10		14%
Jodium (µg)	23,5	18,1		16%

IJzer (mg)	0,9	0,7	8%
Selenium (µg)	30,6	23,5	44%
Zink (mg)	0,9	0,69	10%
Kalium (mg)	186	143	5%
Natrium (mg)	568	437	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,1	33,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	51,4	39,6		6%
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	1,5		
Polysacchariden (g)	35	26,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,03		
Som van vetzuren (g)	18,9	14,5		
Transvetten (g)	0,09	0,07		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6,3	4,9		
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