Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

43,7 kcal per maaltijd · 291 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 14) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tapenade, van tomaten	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	181	1205			2%
kcal (kcal)	43,7	291			2%
Eiwit (g)	0,47	3,1	4,3		1%
Koolhydraten (g)	1,8	12,2	16,8		1%
Suiker (g)	1,6	10,5	14,4		3%
Water (g)	8,4	56			1%
Vet (g)	3,7	24,7	76,4		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	4	2,7		2%
Verzadigd (g)	0,39	2,6	8,0		2%
EOV (g)	1,1	7			1%
MOV (g)	2,1	14,1			9%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,1	14			24%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,1		1%
B2 (mg)	0,03	0,19		2%
B3 (mg)	0,27	1,8		2%
B6 (mg)	0,03	0,17		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,2	21		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	9,4		11%
K (µg)	0,27	1,8		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	13,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,8	25		0%
Fosfor (mg)	10,7	71		2%
Magnesium (mg)	6,2	41		2%
Koper (mg)	0,04	0,24		4%
Jodium (µg)	0,18	1,2		0%

IJzer (mg)	0,20	1,3	2%
Selenium (µg)	0,3	2	0%
Zink (mg)	0,06	0,41	1%
Kalium (mg)	119	791	3%
Natrium (mg)	144	960	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	46,8	312		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,8	12		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	154	1027		3%
RAE (µg)	3,9	26		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,27	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,47	3,1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,26	1,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	23,7		
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	9,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,20	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,8	52		
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