Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

28,8 kcal per maaltijd · 23 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 49) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomaat, gekookt, gemiddeld bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	120	96			1%
kcal (kcal)	28,8	23			1%
Eiwit (g)	0,88	0,7	12,2		2%
Koolhydraten (g)	3,6	2,9	50,4		1%
Suiker (g)	3,5	2,8	48,7		7%
Water (g)	118	94,1			8%
Vet (g)	0,88	0,7	27,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	1,3	11,3		5%
Verzadigd (g)	0,13	0,1	3,9		1%
EOV (g)	0,13	0,1			0%
MOV (g)	0,38	0,3			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)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,88	0,7		5%
B6 (mg)	0,10	0,08		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	17,5	14		23%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	3,5	2,8		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,5	27,6		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	30	24		5%
Magnesium (mg)	10	8		3%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,26	0,21	3%
Kalium (mg)	291	233	8%
Natrium (mg)	2,5	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	638	510		16%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	101	81		5%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	4364	3491		95%
RAE (µg)	53,8	43		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,5	2,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,88	0,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,13	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,63	0,5		
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)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
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)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	106	85		
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