Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

73,8 kcal per maaltijd · 59 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 13) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomaat, gestoofd, uit blik of glas	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	306	245			4%
kcal (kcal)	73,8	59			4%
Eiwit (g)	1,1	0,9	6,1		2%
Koolhydraten (g)	2,4	1,9	12,9		1%
Suiker (g)	2,4	1,9	12,9		5%
Water (g)	115	91,7			8%
Vet (g)	6,4	5,1	77,8		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	1,3	4,4		5%
Verzadigd (g)	1,3	1	15,3		6%
EOV (g)	2,8	2,2			3%
MOV (g)	2	1,6			8%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	1,8	1,4			20%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,16			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,63	0,5		4%
B6 (mg)	0,11	0,09		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	13,8	11		18%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,8	1,4		13%
K (µg)	3,5	2,8		5%
A (µg)	48,8	39		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,8	27,8		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	30	24		5%
Magnesium (mg)	12,5	10		4%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,25	0,2	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,13	0,1	1%
Kalium (mg)	309	247	9%
Natrium (mg)	2,5	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	639	511		16%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	101	81		5%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	4331	3465		94%
RAE (µg)	101	81		13%
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)	1,1	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6	4,8		
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)	1,5	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	155	124		
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