Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 15) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomaat, gevuld met paddenstoelen en paneermeel	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	536	357			6%
kcal (kcal)	129	86			6%
Eiwit (g)	1,8	1,2	5,7		3%
Koolhydraten (g)	6,7	4,5	20,9		3%
Suiker (g)	4,7	3,1	14,6		9%
Water (g)	122	81,3			8%
Vet (g)	9,8	6,5	68,4		11%
Cholesterol (mg)	4,8	3,2			2%
Vezels (g)	2,5	1,6	3,8		8%
Verzadigd (g)	1,9	1,2	13,0		8%
EOV (g)	4,6	3			5%
MOV (g)	2,7	1,8			11%
Omega 3 (g)	0,71	0,47			52%
Omega 6 (g)	2	1,3			23%
Omega 3 ALA (g)	0,71	0,47			63%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,17	0,11		11%
B3 (mg)	2,8	1,9		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,01		1%
C (mg)	12,7	8,5		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,6		19%
K (µg)	15,7	10,5		22%
A (µg)	35,6	23,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,7	13,8		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,1	12,7		2%
Fosfor (mg)	73,5	49		13%
Magnesium (mg)	15,7	10,5		4%
Koper (mg)	0,13	0,08		14%
Jodium (µg)	19,9	13,3		13%

IJzer (mg)	0,47	0,31	4%
Selenium (µg)	4,5	3	6%
Zink (mg)	0,36	0,24	4%
Kalium (mg)	431	287	12%
Natrium (mg)	302	202	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	688	458		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	105	69,8		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,33	0,22		
Polysacchariden (g)	2	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,50	0,33		
Som van vetzuren (g)	9,3	6,2		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,6		
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