Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

31,3 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 54) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomaat, rauw, gemiddeld	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	133	106			2%
kcal (kcal)	31,3	25			2%
Eiwit (g)	1	0,8	12,8		2%
Koolhydraten (g)	4,3	3,4	54,4		2%
Suiker (g)	4,3	3,4	54,4		9%
Water (g)	117	93,5			8%
Vet (g)	0,75	0,6	21,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	1,6	12,8		7%
Verzadigd (g)	0,13	0,1	3,6		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)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	1,1	0,9		7%
B6 (mg)	0,11	0,09		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	25	20		33%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	7,5	6		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,8	18,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	36,3	29		7%
Magnesium (mg)	11,3	9		3%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,16	0,13	2%
Kalium (mg)	370	296	11%
Natrium (mg)	2,5	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	755	604		19%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	92,5	74		5%
Zeaxanthine (µg)	7,5	6		4%
Lycopeen (µg)	4498	3598		98%
RAE (µg)	62,5	50		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,5	6		
Eiwit plantaardig (g)	1	0,8		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)	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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	126	101		
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