Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,1 kcal per maaltijd · 331 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 45) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomaat, zongedroogd	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	140	1396			2%
kcal (kcal)	33,1	331			2%
Eiwit (g)	1,4	14,1	17,0		3%
Koolhydraten (g)	5,6	55,8	67,4		2%
Suiker (g)	3,8	37,6	45,4		8%
Water (g)	1,5	14,6			0%
Vet (g)	0,3	3	8,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	12,3	7,4		4%
Verzadigd (g)	0,05	0,5	1,4		0%
EOV (g)	0,04	0,4			0%
MOV (g)	0,15	1,5			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,13	1,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,13			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,53		5%
B2 (mg)	0,05	0,49		3%
B3 (mg)	0,91	9,1		5%
B6 (mg)	0,03	0,33		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,9	39		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	4,3	43		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	68		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	110		1%
Fosfor (mg)	35,6	356		6%
Magnesium (mg)	19,4	194		6%
Koper (mg)	0,08	0,82		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,91	9,1	8%
Selenium (µg)	0,6	6	1%
Zink (mg)	0,2	2	2%
Kalium (mg)	343	3427	10%
Natrium (mg)	206	2059	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	52,4	524		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,4	44		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,3	43		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	14,1		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,8	18,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,24	2,4		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,91	9,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,7	87		
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