Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,1 kcal per maaltijd · 302 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 58) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomatenpoeder	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	63,2	1263			1%
kcal (kcal)	15,1	302			1%
Eiwit (g)	0,65	12,9	17,1		1%
Koolhydraten (g)	2,9	58,2	77,1		1%
Suiker (g)	2,2	43,9	58,1		4%
Water (g)	0,15	3,1			0%
Vet (g)	0,02	0,44	1,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,83	16,5	10,9		3%
Verzadigd (g)	< 0,01	0,06	0,2		0%
EOV (g)	< 0,01	0,07			0%
MOV (g)	0,01	0,18			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,17			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,91		4%
B2 (mg)	0,04	0,76		2%
B3 (mg)	0,53	10,6		3%
B6 (mg)	0,02	0,46		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,8	117		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,61	12,3		5%
K (µg)	2,4	48,8		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	120		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,3	166		1%
Fosfor (mg)	14,8	295		3%
Magnesium (mg)	8,9	178		3%
Koper (mg)	0,06	1,2		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,23	4,6	2%
Selenium (µg)	0,27	5,3	0%
Zink (mg)	0,09	1,7	1%
Kalium (mg)	96,4	1927	3%
Natrium (mg)	6,7	134	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	518	10350		13%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	2313	46260		50%
RAE (µg)	43,1	862		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,4	48,8		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,61	12,3		
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