Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60,9 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 59) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomatenpuree, geconcentreerd	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	259	370			3%
kcal (kcal)	60,9	87			3%
Eiwit (g)	3,2	4,5	20,7		6%
Koolhydraten (g)	10,9	15,5	71,3		4%
Suiker (g)	9	12,9	59,3		18%
Water (g)	51,1	73			3%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	3,7	8,5		9%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,16		10%
B2 (mg)	0,09	0,13		6%
B3 (mg)	2,7	3,8		16%
B6 (mg)	0,15	0,22		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,1	13		12%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,7	1		5%
K (µg)	9,1	13		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,8	41,2		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,3	49		3%
Fosfor (mg)	75,6	108		14%
Magnesium (mg)	35,7	51		10%
Koper (mg)	0,18	0,26		20%
Jodium (µg)	1,5	2,2		1%

IJzer (mg)	1,8	2,5	16%
Selenium (µg)	0,7	1	1%
Zink (mg)	0,37	0,53	4%
Kalium (mg)	896	1280	26%
Natrium (mg)	188	269	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	951	1358		24%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	335	478		17%
Zeaxanthine (µg)	0,7	1		0%
Lycopeen (µg)	26735	38193		581%
RAE (µg)	79,1	113		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,7	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,1	13		
Eiwit plantaardig (g)	3,2	4,5		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,49	0,7		
Polysacchariden (g)	1,8	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	1,8	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	158	226		
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