Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

24 kcal per maaltijd · 16 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 80 en% (waarvan suikers 80) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomatensap	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	102	68			1%
kcal (kcal)	24	16			1%
Eiwit (g)	1,1	0,7	17,5		2%
Koolhydraten (g)	4,8	3,2	80,0		2%
Suiker (g)	4,8	3,2	80,0		10%
Water (g)	142	94,7			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	0,4	5,0		2%
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)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,75	0,5		4%
B6 (mg)	0,12	0,08		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12	8		16%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,7	1,8		21%
K (µg)	3,5	2,3		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,5	13		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,5	13		2%
Fosfor (mg)	25,5	17		5%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,45	0,3	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,18	0,12	2%
Kalium (mg)	318	212	9%
Natrium (mg)	540	360	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	404	269		10%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	90	60		5%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	16155	10770		351%
RAE (µg)	33	22		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,5	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	0,7		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	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)	2,6	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,9	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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	67,5	45		
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