Recept

Recept · 1 maaltijd · 130 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88,4 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 32) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomatensaus, kant-en-klaar	130 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	368	283			4%
kcal (kcal)	88,4	68			4%
Eiwit (g)	2,1	1,6	9,4		4%
Koolhydraten (g)	9	6,9	40,6		3%
Suiker (g)	7,2	5,5	32,4		14%
Water (g)	109	84,2			7%
Vet (g)	4,3	3,3	43,7		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	1,8	5,3		8%
Verzadigd (g)	0,65	0,5	6,6		3%
EOV (g)	2,9	2,2			3%
MOV (g)	0,52	0,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,52	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			4%
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)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,78	0,6		5%
B6 (mg)	0,10	0,07		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14,3	11		19%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	1,2		12%
K (µg)	5,3	4,1		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27	20,8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13	10		1%
Fosfor (mg)	26	20		5%
Magnesium (mg)	10,4	8		3%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	4,8	3,7		3%

IJzer (mg)	0,65	0,5	6%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,22	0,17	2%
Kalium (mg)	407	313	12%
Natrium (mg)	430	331	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	579	445		14%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	104	80		5%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	22081	16985		480%
RAE (µg)	48,1	37		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,3	4,1		
Eiwit plantaardig (g)	2,1	1,6		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,8	1,4		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4	3,1		
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)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,52	0,4		
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)	0,65	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	96,2	74		
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