Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

24 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 49) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomatillo, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	99,8	133			1%
kcal (kcal)	24	32			1%
Eiwit (g)	0,72	0,96	12,0		1%
Koolhydraten (g)	3	3,9	49,3		1%
Suiker (g)	2,9	3,9	49,1		6%
Water (g)	68,7	91,6			5%
Vet (g)	0,77	1	28,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	1,9	11,9		5%
Verzadigd (g)	0,1	0,14	3,9		0%
EOV (g)	0,12	0,16			0%
MOV (g)	0,31	0,42			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,3	0,4			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,04	0,06		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8,8	11,7		12%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,29	0,38		2%
K (µg)	7,6	10,1		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,3	7		1%
Fosfor (mg)	29,3	39		5%
Magnesium (mg)	15	20		4%
Koper (mg)	0,06	0,08		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,47	0,62	4%
Selenium (µg)	0,38	0,5	1%
Zink (mg)	0,17	0,22	2%
Kalium (mg)	201	268	6%
Natrium (mg)	0,75	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	47,3	63		1%
Alfa-caroteen (µg)	7,5	10		1%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,5	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,6	10,1		
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)	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)	0,29	0,38		
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)	–	–		
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