Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

284 kcal per maaltijd · 315 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 30) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tompouce	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1186	1318			14%
kcal (kcal)	284	315			14%
Eiwit (g)	3,4	3,8	4,8		6%
Koolhydraten (g)	32,9	36,5	46,3		13%
Suiker (g)	21,4	23,8	30,2		43%
Water (g)	38,5	42,8			3%
Vet (g)	15,2	16,9	48,3		17%
Cholesterol (mg)	8,1	9			3%
Vezels (g)	0,81	0,9	0,6		3%
Verzadigd (g)	6,7	7,4	21,1		30%
EOV (g)	5,7	6,3			6%
MOV (g)	1,9	2,1			8%
Omega 3 (g)	0,18	0,2			13%
Omega 6 (g)	1,7	1,9			19%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,17			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,09	0,1		6%
B3 (mg)	0,9	1		5%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0,28	0,31		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,4	1,5		14%
E (mg)	1,2	1,3		9%
K (µg)	3,1	3,4		4%
A (µg)	51,3	57		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	10,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,8	42		4%
Fosfor (mg)	49,5	55		9%
Magnesium (mg)	6,3	7		2%
Koper (mg)	0,04	0,04		4%
Jodium (µg)	15,3	17		10%

IJzer (mg)	0,27	0,3	2%
Selenium (µg)	1,8	2	3%
Zink (mg)	0,21	0,23	2%
Kalium (mg)	59,4	66	2%
Natrium (mg)	181	201	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,1	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	93,6	104		5%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	52,2	58		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,7	3		
Eiwit plantaardig (g)	2	2,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	1,6		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,4	12,7		
K2 (µg)	0,36	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	14,3	15,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	0,99	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,3	2,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	0,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,05	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,06		
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)	0,05	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,27	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	52,2	58		
Verz vetz rest (g)	0,03	0,03		

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