Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 96 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijn, bereid zonder vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	646	517			8%
kcal (kcal)	153	122			8%
Eiwit (g)	36,5	29,2	95,7		65%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	86,3	69			6%
Vet (g)	0,75	0,6	4,4		1%
Cholesterol (mg)	58,8	47			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,25	0,2	1,5		1%
EOV (g)	0,13	0,1			0%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,16	0,13			65%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,13		15%
B2 (mg)	0,18	0,14		11%
B3 (mg)	22,4	17,9		132%
B6 (mg)	0,39	0,31		26%
B12 (µg)	2,9	2,4		105%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4	3,2		40%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	27,5	22		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	4		1%
Fosfor (mg)	416	333		76%
Magnesium (mg)	52,5	42		15%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	135	108	193%
Zink (mg)	0,56	0,45	6%
Kalium (mg)	659	527	19%
Natrium (mg)	67,5	54	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	27,5	22		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	36,5	29,2		65%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,63	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,14	0,11		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27,5	22		

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