Recept

Recept · 1 maaltijd · 85 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

175 kcal per maaltijd · 206 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijn, in olie blik	85 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	733	862			9%
kcal (kcal)	175	206			9%
Eiwit (g)	23,0	27	52,4		41%
Koolhydraten (g)	0,09	0,1	0,2		0%
Suiker (g)	0,09	0,1	0,2		0%
Water (g)	53	62,3			4%
Vet (g)	9,2	10,8	47,2		10%
Cholesterol (mg)	47,6	56			16%
Vezels (g)	0,09	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,2	1,4	6,1		5%
EOV (g)	1,9	2,2			2%
MOV (g)	4,9	5,8			20%
Omega 3 (g)	0,51	0,6			37%
Omega 6 (g)	4,4	5,2			50%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,49			37%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,06			20%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,1	0,12		6%
B3 (mg)	14,5	17		85%
B6 (mg)	0,43	0,51		29%
B12 (µg)	4,3	5		152%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,8	2,1		18%
E (mg)	3	3,5		23%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5,1	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,3	5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,2	12		1%
Fosfor (mg)	170	200		31%
Magnesium (mg)	28,1	33		8%
Koper (mg)	0,17	0,2		19%
Jodium (µg)	11,9	14		8%

IJzer (mg)	1,4	1,6	12%
Selenium (µg)	76,5	90	109%
Zink (mg)	0,94	1,1	10%
Kalium (mg)	247	291	7%
Natrium (mg)	334	393	22%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	23,0	27		41%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,2	9,6		
Transvetten (g)	0,09	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,05	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	2,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,26	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	4,8	5,7		
Delta-tocoferol (mg)	1,7	2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,11	0,13		
IJzer haem (mg)	0,34	0,4		
IJzer non-haem (mg)	1	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,1	6		

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