Recept

Recept · 1 maaltijd · 85 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92,7 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 91 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijn, in water blik	85 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	391	460			5%
kcal (kcal)	92,7	109			5%
Eiwit (g)	21,2	24,9	91,4		38%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	63,2	74,3			4%
Vet (g)	0,85	1	8,3		1%
Cholesterol (mg)	40	47			13%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,26	0,3	2,5		1%
EOV (g)	0,17	0,2			0%
MOV (g)	0,26	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,26	0,3			19%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,21	0,25			85%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,09	0,11		6%
B3 (mg)	12,6	14,8		74%
B6 (mg)	0,26	0,31		18%
B12 (µg)	2,9	3,4		103%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,94	1,1		9%
E (mg)	0,34	0,4		3%
K (µg)	0,26	0,3		0%
A (µg)	22,1	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,5	10		1%
Fosfor (mg)	145	171		26%
Magnesium (mg)	23,0	27		7%
Koper (mg)	0,06	0,07		7%
Jodium (µg)	10,2	12		7%

IJzer (mg)	1,3	1,5	12%
Selenium (µg)	58,7	69	84%
Zink (mg)	0,77	0,9	9%
Kalium (mg)	169	199	5%
Natrium (mg)	231	272	15%

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)	22,1	26		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,26	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,2	24,9		38%
Stikstof (g)	3,4	4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,68	0,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,18	0,21		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,04		
IJzer haem (mg)	0,34	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,94	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22,1	26		

Verz vetz rest (g)	0,01	0,01

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