Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

126 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 94 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijn, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	536	429			6%
kcal (kcal)	126	101			6%
Eiwit (g)	29,6	23,7	93,9		53%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	94,5	75,6			6%
Vet (g)	0,88	0,7	6,2		1%
Cholesterol (mg)	35	28			12%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,25	0,2	1,8		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)	0,2	0,16			80%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,1		11%
B2 (mg)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	22,4	17,9		132%
B6 (mg)	0,48	0,38		32%
B12 (µg)	5	4		179%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4	3,2		40%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	32,5	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	15		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	16		2%
Fosfor (mg)	288	230		52%
Magnesium (mg)	41,3	33		12%
Koper (mg)	0,19	0,15		21%
Jodium (µg)	37,5	30		25%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	71,3	57	102%
Zink (mg)	0,88	0,7	10%
Kalium (mg)	500	400	14%
Natrium (mg)	58,8	47	4%

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)	32,5	26		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	29,6	23,7		53%
Stikstof (g)	4,8	3,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,75	0,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,04	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,16	0,13		
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)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	32,5	26		

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