Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

197 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 1) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnburger, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	824	824			10%
kcal (kcal)	197	197			10%
Eiwit (g)	18,5	18,5	37,5		33%
Koolhydraten (g)	4,6	4,6	9,3		2%
Suiker (g)	0,72	0,72	1,5		1%
Water (g)	73,9	73,9			5%
Vet (g)	11,4	11,4	52,2		13%
Cholesterol (mg)	123	123			41%
Vezels (g)	0,21	0,21	0,2		1%
Verzadigd (g)	3,7	3,7	17,1		17%
EOV (g)	3,6	3,6			4%
MOV (g)	2,7	2,7			11%
Omega 3 (g)	0,53	0,53			39%
Omega 6 (g)	2,2	2,2			24%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,38			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,14			57%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		5%
B2 (mg)	0,16	0,16		10%
B3 (mg)	12,6	12,6		74%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,4	3,4		123%
C (mg)	0,73	0,73		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	1,8		14%
K (µg)	9	9		13%
A (µg)	103	103		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,5	17,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,2	34,2		3%
Fosfor (mg)	185	185		34%
Magnesium (mg)	29,9	29,9		9%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	37,6	37,6		25%

IJzer (mg)	1,3	1,3	12%
Selenium (µg)	35,6	35,6	51%
Zink (mg)	1,3	1,3	15%
Kalium (mg)	301	301	9%
Natrium (mg)	573	573	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	64,4	64,4		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	99	99		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	3		
Polysacchariden (g)	3,9	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,62	0,62		
Som van vetzuren (g)	10,3	10,3		
Transvetten (g)	0,11	0,11		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,13	0,13		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	1,8		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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