# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 490 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 4) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Tonijnpasta, Saarioinen, kant-en-klaar | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 2037 | 582 | | | 24% |
| kcal (kcal) | 490 | 140 | | | 25% |
| Eiwit (g) | 16,2 | 4,6 | 13,3 | | 29% |
| Koolhydraten (g) | 38,3 | 11,0 | 31,3 | | 15% |
| Suiker (g) | 5,3 | 1,5 | 4,3 | | 11% |
| Water (g) | 259 | 74,1 | | | 17% |
| Vet (g) | 29,4 | 8,4 | 54,0 | | 33% |
| Cholesterol (mg) | 142 | 40,5 | | | 47% |
| Vezels (g) | 2,5 | 0,71 | 1,0 | | 8% |
| Verzadigd (g) | 13,6 | 3,9 | 25,0 | | 61% |
| EOV (g) | 9,7 | 2,8 | | | 11% |
| MOV (g) | 3,5 | 1 | | | 14% |
| Omega 3 (g) | 0,85 | 0,24 | | | 62% |
| Omega 6 (g) | 2,6 | 0,74 | | | 29% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,78 | 0,22 | | | 70% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,07 | 0,02 | | | 26% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,09 | 0,03 | | 8% |
| B2 (mg) | 0,22 | 0,06 | | 14% |
| B3 (mg) | 7,4 | 2,1 | | 44% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 1,5 | 0,44 | | 55% |
| C (mg) | 6,7 | 1,9 | | 9% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 2,6 | 0,74 | | 20% |
| K (µg) | 20,6 | 5,9 | | 29% |
| A (µg) | 195 | 55,8 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 25,9 | 7,4 | | 9% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 138 | 39,6 | | 14% |
| Fosfor (mg) | 225 | 64,2 | | 41% |
| Magnesium (mg) | 36,2 | 10,4 | | 10% |
| Koper (mg) | 0,21 | 0,06 | | 23% |
| Jodium (µg) | 95,2 | 27,2 | | 63% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,4 | 0,69 | 22% |
| Selenium (µg) | 33,3 | 9,5 | 48% |
| Zink (mg) | 1,7 | 0,49 | 19% |
| Kalium (mg) | 432 | 123 | 12% |
| Natrium (mg) | 1338 | 382 | 89% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 1532 | 438 | | 38% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 333 | 95,3 | | 42% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 2,6 | 0,74 | | |
| Polysacchariden (g) | 33 | 9,4 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,26 | 0,07 | | |
| Som van vetzuren (g) | 27,4 | 7,8 | | |
| Transvetten (g) | 0,5 | 0,14 | | |
| EPA (g) | < 0,01 | < 0,01 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,06 | 0,02 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 2,6 | 0,74 | | |
| 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