Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,4 kcal per maaltijd · 288 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 6) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsalade, lunch/borrel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	358	1192			4%
kcal (kcal)	86,4	288			4%
Eiwit (g)	3,4	11,4	15,8		6%
Koolhydraten (g)	1,9	6,2	8,6		1%
Suiker (g)	1,3	4,3	6,0		3%
Water (g)	17,4	58			1%
Vet (g)	7,2	24,1	75,3		8%
Cholesterol (mg)	15	50			5%
Vezels (g)	0,09	0,3	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,6	2	6,2		3%
EOV (g)	4,3	14,2			5%
MOV (g)	2	6,6			8%
Omega 3 (g)	0,6	2			44%
Omega 6 (g)	1,4	4,6			16%
Omega 3 ALA (g)	0,59	2			53%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,06			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	2,3	7,6		13%
B6 (mg)	0,04	0,14		3%
B12 (µg)	0,32	1,1		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,42	1,4		4%
E (mg)	1,4	4,6		11%
K (µg)	9,1	30,4		13%
A (µg)	7,2	24		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	5,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,3	11		0%
Fosfor (mg)	47,4	158		9%
Magnesium (mg)	6	20		2%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	0,84	2,8		1%

IJzer (mg)	0,21	0,7	2%
Selenium (µg)	13,5	45	19%
Zink (mg)	0,10	0,33	1%
Kalium (mg)	75,6	252	2%
Natrium (mg)	161	538	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	42		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	27,9	93		1%
Zeaxanthine (µg)	1,2	4		1%
Lycopeen (µg)	229	764		5%
RAE (µg)	8,4	28		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,1	30,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,06	0,2		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,4	11,2		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,6	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,9	23		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	4,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	2,6	8,8		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,07		
IJzer haem (mg)	0,03	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,3	31		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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