Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

238 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 9) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsalade, met aardappel, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	993	397			12%
kcal (kcal)	238	95			12%
Eiwit (g)	23	9,2	38,8		41%
Koolhydraten (g)	14,7	5,9	24,8		6%
Suiker (g)	5,1	2	8,6		10%
Water (g)	195	77,9			13%
Vet (g)	8,7	3,5	33,0		10%
Cholesterol (mg)	150	60			50%
Vezels (g)	2,7	1,1	2,3		9%
Verzadigd (g)	1,7	0,67	6,3		7%
EOV (g)	2,3	0,94			3%
MOV (g)	3,2	1,3			13%
Omega 3 (g)	0,49	0,19			36%
Omega 6 (g)	2,7	1,1			31%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,13			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,16	0,06			63%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,1		24%
B2 (mg)	0,24	0,10		15%
B3 (mg)	15,1	6		89%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,7	1,5		131%
C (mg)	67,3	26,9		90%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	0,78		15%
K (µg)	38,2	15,3		54%
A (µg)	92,4	37		
B11 / Foliumzuur (µg)	78,5	31,4		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,5	21,8		5%
Fosfor (mg)	331	133		60%
Magnesium (mg)	63,4	25,4		18%
Koper (mg)	0,26	0,11		29%
Jodium (µg)	23,9	9,6		16%

IJzer (mg)	2,7	1,1	24%
Selenium (µg)	35,7	14,3	51%
Zink (mg)	2,3	0,93	26%
Kalium (mg)	792	317	23%
Natrium (mg)	316	126	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	910	364		23%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	169	67,7		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	1,5		
Polysacchariden (g)	9,7	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,55	0,22		
Som van vetzuren (g)	7,5	3		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,14	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	0,78		
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