Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 11) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsalade, met ei, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	635	254			8%
kcal (kcal)	150	60			8%
Eiwit (g)	19,2	7,7	51,1		34%
Koolhydraten (g)	4,3	1,7	11,5		2%
Suiker (g)	4,2	1,7	11,3		8%
Water (g)	214	85,7			14%
Vet (g)	5,8	2,3	34,7		7%
Cholesterol (mg)	116	46,5			39%
Vezels (g)	2	0,78	2,6		7%
Verzadigd (g)	1,1	0,45	6,7		5%
EOV (g)	1,6	0,62			2%
MOV (g)	2	0,8			8%
Omega 3 (g)	0,35	0,14			25%
Omega 6 (g)	1,7	0,66			19%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,08			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,15	0,06			60%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,05		11%
B2 (mg)	0,21	0,08		13%
B3 (mg)	15,9	6,4		94%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,5	1,4		126%
C (mg)	18,2	7,3		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,77		15%
K (µg)	25	10		36%
A (µg)	64,4	25,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	44	17,6		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,2	21,7		5%
Fosfor (mg)	210	84,1		38%
Magnesium (mg)	43,9	17,6		13%
Koper (mg)	0,15	0,06		17%
Jodium (µg)	20,4	8,2		14%

IJzer (mg)	1,7	0,69	16%
Selenium (µg)	36,5	14,6	52%
Zink (mg)	1,5	0,61	17%
Kalium (mg)	670	268	19%
Natrium (mg)	302	121	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	614	246		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	118	47,3		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	1,2		
Polysacchariden (g)	0,08	0,03		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,45	0,18		
Som van vetzuren (g)	4,8	1,9		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,14	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	0,77		
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