Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

133 kcal per maaltijd · 53 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 15) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsalade, met groenten, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	560	224			7%
kcal (kcal)	133	53			7%
Eiwit (g)	14,0	5,6	42,1		25%
Koolhydraten (g)	9,9	4	29,9		4%
Suiker (g)	5	2	15,2		10%
Water (g)	217	86,9			14%
Vet (g)	3,4	1,4	22,9		4%
Cholesterol (mg)	26,8	10,7			9%
Vezels (g)	2,8	1,1	4,2		9%
Verzadigd (g)	0,52	0,21	3,5		2%
EOV (g)	0,66	0,26			1%
MOV (g)	1,6	0,62			6%
Omega 3 (g)	0,26	0,11			19%
Omega 6 (g)	1,3	0,52			15%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,06			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,1	0,04			41%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,06		13%
B2 (mg)	0,15	0,06		9%
B3 (mg)	13,3	5,3		78%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	0,98		88%
C (mg)	22,3	8,9		30%
D (µg)	0,81	0,32		8%
E (mg)	1,5	0,59		11%
K (µg)	23,6	9,5		34%
A (µg)	3,3	1,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,6	15,4		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,8	13,9		3%
Fosfor (mg)	161	64,3		29%
Magnesium (mg)	44,5	17,8		13%
Koper (mg)	0,12	0,05		14%
Jodium (µg)	9,1	3,6		6%

IJzer (mg)	1,2	0,48	11%
Selenium (µg)	23,7	9,5	34%
Zink (mg)	0,98	0,39	11%
Kalium (mg)	680	272	19%
Natrium (mg)	226	90,4	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	746	299		19%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	77,5	31		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	0,89		
Polysacchariden (g)	4,9	2,0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,52	0,21		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,09	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	0,59		
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