Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 11) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsalade, met macaroni, sla, erwten, maïs en paprika	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	708	283			8%
kcal (kcal)	168	67			8%
Eiwit (g)	17,5	7	41,7		31%
Koolhydraten (g)	14,6	5,8	34,8		6%
Suiker (g)	4,5	1,8	10,7		9%
Water (g)	207	82,9			14%
Vet (g)	3,5	1,4	18,9		4%
Cholesterol (mg)	28	11,2			9%
Vezels (g)	2,8	1,1	3,3		9%
Verzadigd (g)	0,55	0,22	3,0		2%
EOV (g)	0,68	0,27			1%
MOV (g)	1,7	0,66			7%
Omega 3 (g)	0,28	0,11			21%
Omega 6 (g)	1,4	0,55			15%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,07			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,04			43%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,05		12%
B2 (mg)	0,16	0,06		10%
B3 (mg)	13,4	5,3		79%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,6	1		92%
C (mg)	23,0	9,2		31%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,48		9%
K (µg)	23,2	9,3		33%
A (µg)	6,6	2,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	44,5	17,8		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37	14,8		4%
Fosfor (mg)	176	70,5		32%
Magnesium (mg)	47,3	18,9		14%
Koper (mg)	0,16	0,07		18%
Jodium (µg)	14,7	5,9		10%

IJzer (mg)	1,7	0,69	16%
Selenium (µg)	35,8	14,3	51%
Zink (mg)	1,3	0,51	14%
Kalium (mg)	643	257	18%
Natrium (mg)	306	122	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	754	301		19%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	75,4	30,1		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	1,1		
Polysacchariden (g)	10,1	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,16		
Som van vetzuren (g)	3	1,2		
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)	1,2	0,48		
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