Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

270 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 5) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsalade, met rijst, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1130	452			13%
kcal (kcal)	270	108			14%
Eiwit (g)	19,9	8	29,5		36%
Koolhydraten (g)	18,1	7,3	26,9		7%
Suiker (g)	3,5	1,4	5,2		7%
Water (g)	169	67,4			11%
Vet (g)	12,4	4,9	41,2		14%
Cholesterol (mg)	31,2	12,5			10%
Vezels (g)	2,6	1,1	2,0		9%
Verzadigd (g)	1,3	0,53	4,4		6%
EOV (g)	4,8	1,9			5%
MOV (g)	5,2	2,1			21%
Omega 3 (g)	1	0,42			76%
Omega 6 (g)	4,2	1,7			47%
Omega 3 ALA (g)	0,91	0,36			81%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,13	0,05			54%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,13	0,05		8%
B3 (mg)	15,1	6,1		89%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,2	1,3		113%
C (mg)	59,7	23,9		80%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	1,1		21%
K (µg)	28,6	11,4		41%
A (µg)	3,8	1,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	46	18,4		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,1	11,6		3%
Fosfor (mg)	258	103		47%
Magnesium (mg)	47,2	18,9		13%
Koper (mg)	0,22	0,09		24%
Jodium (µg)	51,2	20,5		34%

IJzer (mg)	1,7	0,69	16%
Selenium (µg)	30,6	12,2	44%
Zink (mg)	1,8	0,73	20%
Kalium (mg)	533	213	15%
Natrium (mg)	933	373	62%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2538	1015		63%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	234	93,4		29%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	1,3		
Polysacchariden (g)	14,6	5,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,12		
Som van vetzuren (g)	11,5	4,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,12	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	1,1		
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