Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

36,3 kcal per maaltijd · 121 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 13) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsaus, koud, met zure room	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	152	505			2%
kcal (kcal)	36,3	121			2%
Eiwit (g)	2,7	9,1	30,2		5%
Koolhydraten (g)	1,3	4,2	14,0		0%
Suiker (g)	1,2	4	13,1		2%
Water (g)	23,2	77,2			2%
Vet (g)	2,2	7,2	53,8		2%
Cholesterol (mg)	7,2	24,0			2%
Vezels (g)	0,17	0,57	0,9		1%
Verzadigd (g)	1,1	3,6	26,7		5%
EOV (g)	0,5	1,7			1%
MOV (g)	0,43	1,4			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,21			5%
Omega 6 (g)	0,36	1,2			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,15			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,06			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,03	0,11		2%
B3 (mg)	2	6,6		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,46	1,5		17%
C (mg)	12,4	41,3		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,24	0,82		2%
K (µg)	2	6,6		3%
A (µg)	11,4	38		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,9	19,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,1	50,2		2%
Fosfor (mg)	36,9	123		7%
Magnesium (mg)	6,1	20,5		2%
Koper (mg)	0,02	0,07		2%
Jodium (µg)	5,4	18		4%

IJzer (mg)	0,2	0,66	2%
Selenium (µg)	3,9	13,1	6%
Zink (mg)	0,23	0,78	3%
Kalium (mg)	81,1	270	2%
Natrium (mg)	79	263	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	133	442		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,6	75,3		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	1,5		
Polysacchariden (g)	0,07	0,24		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,46		
Som van vetzuren (g)	2,1	6,8		
Transvetten (g)	0,03	0,08		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,24	0,82		
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