Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

234 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 8) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsaus, met tomaat	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	977	651			12%
kcal (kcal)	234	156			12%
Eiwit (g)	20,6	13,7	35,2		37%
Koolhydraten (g)	9,1	6	15,5		3%
Suiker (g)	4,4	2,9	7,5		9%
Water (g)	130	86,6			9%
Vet (g)	12,1	8,1	46,5		14%
Cholesterol (mg)	37,3	24,9			12%
Vezels (g)	2,5	1,6	2,1		8%
Verzadigd (g)	2	1,4	7,8		9%
EOV (g)	4	2,7			5%
MOV (g)	4,8	3,2			20%
Omega 3 (g)	0,86	0,58			63%
Omega 6 (g)	3,9	2,6			44%
Omega 3 ALA (g)	0,71	0,48			64%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,15	0,10			60%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		7%
B2 (mg)	0,09	0,06		6%
B3 (mg)	12,7	8,5		75%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,2	2,1		113%
C (mg)	10,5	7		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	1,5		17%
K (µg)	15,3	10,2		22%
A (µg)	25,1	16,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	9,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,7	17,8		3%
Fosfor (mg)	260	174		47%
Magnesium (mg)	42,5	28,3		12%
Koper (mg)	0,19	0,13		21%
Jodium (µg)	11,8	7,9		8%

IJzer (mg)	1,3	0,89	12%
Selenium (µg)	30,6	20,4	44%
Zink (mg)	1,6	1,1	18%
Kalium (mg)	623	415	18%
Natrium (mg)	389	259	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	251	167		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	51,9	34,6		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	2,2		
Polysacchariden (g)	4,7	3,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,27		
Som van vetzuren (g)	11,2	7,5		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,13	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	1,5		
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