Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

215 kcal per maaltijd · 143 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 5) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tonijnsaus, romig, met vleesbouillon en room	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	896	597			11%
kcal (kcal)	215	143			11%
Eiwit (g)	18,9	12,6	35,2		34%
Koolhydraten (g)	5,3	3,6	10,0		2%
Suiker (g)	2,8	1,9	5,3		6%
Water (g)	137	91,1			9%
Vet (g)	12,6	8,4	53,0		14%
Cholesterol (mg)	37,2	24,8			12%
Vezels (g)	1,4	0,94	1,3		5%
Verzadigd (g)	2,8	1,8	11,6		12%
EOV (g)	4,1	2,8			5%
MOV (g)	4,5	3			18%
Omega 3 (g)	0,81	0,54			60%
Omega 6 (g)	3,7	2,5			41%
Omega 3 ALA (g)	0,67	0,45			60%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,09			56%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,09	0,06		6%
B3 (mg)	11,8	7,8		69%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3	2		106%
C (mg)	11,6	7,8		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	1,3		15%
K (µg)	12,3	8,2		18%
A (µg)	32,9	21,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,6	8,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,7	21,8		3%
Fosfor (mg)	241	160		44%
Magnesium (mg)	38,7	25,8		11%
Koper (mg)	0,16	0,11		18%
Jodium (µg)	11	7,3		7%

IJzer (mg)	1,3	0,86	12%
Selenium (µg)	28,2	18,8	40%
Zink (mg)	1,6	1	17%
Kalium (mg)	530	353	15%
Natrium (mg)	516	344	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	520	347		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	79,6	53,1		10%
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		
Polysacchariden (g)	2,5	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,28		
Som van vetzuren (g)	11,7	7,8		
Transvetten (g)	0,06	0,04		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,12	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	1,3		
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