Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,8 kcal per maaltijd · 19 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 51) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleestomaat rauw, onbereid, vers	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	97,5	78			1%
kcal (kcal)	23,8	19			1%
Eiwit (g)	0,75	0,6	12,6		1%
Koolhydraten (g)	2,9	2,3	48,4		1%
Suiker (g)	3	2,4	50,5		6%
Water (g)	119	95			8%
Vet (g)	0,63	0,5	23,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	1,3	13,7		5%
Verzadigd (g)	0,13	0,1	4,7		1%
EOV (g)	0,13	0,1			0%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,88	0,7		5%
B6 (mg)	0,08	0,06		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18,8	15		25%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	7,5	6		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,9	10,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	28,8	23		5%
Magnesium (mg)	8,8	7		3%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,34	0,27	4%
Kalium (mg)	265	212	8%
Natrium (mg)	2,5	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	603	482		15%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	46,3	37		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	4743	3794		103%
RAE (µg)	50	40		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,5	6		
Eiwit plantaardig (g)	0,75	0,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,5	0,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	100	80		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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