

TONIJNSALADE

Voedingswaarde Ingrediënten per 100 gram/ml

Ingrediënten	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Tonijn in water (princes)	99 KCal.	23,5	< 0,1 g	0,5	0,1	0	1,05
augurken, zoet zuur (jumbo)	36 KCal.	1,1 g	6,5 g	0 g	0 g	1,5 g	1,2 g
Halvanaise (Jumbo)	279 KCal.	0,5 g	10,8 g	25,8 g	1,9 g	0,2 g	1,48 g

Bron: etiketten gebruikte producten

Voedingswaarde totaal

Ingrediënten	Gewicht	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Tonijn in water (princes)	112 g	111 KCal.	26,3 g	< 0,1 g	0,6 g	0,1 g	1,2 g	1,176
augurken, zoet zuur (jumbo)	30 g	11 KCal.	0,3 g	2 g	0 g	0 g	0,5 g	0,36
Halvanaise (Jumbo)	30 g	84 KCal.	0,2 g	3,2 g	7,7 g	0,6 g	0,1 g	0,444
Totaal	172 g	205 KCal.	26,8 g	5,3 g	8,3 g	0,7 g	1,7 g	1,98
Per 100 gram		119 KCal.	15,6 g	3,1 g	4,8 g	0,4 g	1 g	1,15 g

Voedingswaarde per 100 gram	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Zelfgemaakt Tonijnsalade	119 KCal.	15,6 g	3,1 g	4,8 g	0,4 g	1 g	1,15 g
AH Basic	220 KCal.	9,5 g	9 g	16 g	1,5 g	0,5 g	1,2 g
Tonijnsalade, Plus borrel a la carte	233 KCal.	12,1 g	8 g	16,9 g	1,4 g	0,3 g	1,12 g
Frisse tonijn, Johma	276 KCal.	10,9 g	7,4 g	22,2 g	2 g		1,1 g
Smeuige tonijnsalade, AH Vers	300 KCal.	10 g	6,5 g	26 g	2 g	1 g	1,1 g
Tonijnsalade, Jumbo huismerk	305 KCal.	11,3 g	6,5 g	25,8 g	2,1 g		1,13 g
Albert Heijn	315 KCal.	13 g	5,5 g	27 g	2,5 g	0,1 g	1,4 g
Tonijnsalade, Plus MSC	316 KCal.	12,6 g	5,1 g	27,3 g	2,2 g	0,2 g	1,08 g
Tonijnsalade, Plus	335 KCal.	12,6 g	4,6 g	29,5 g	2,5 g	0,2 g	1,08 g
Tonijnsalade, Johma	353 KCal.	12,9 g	3,2 g	31,8 g	3 g		1,3 g

bronnen: ah.nl plus.nl & jumbo.nl

