

EQ3 fit tomaat/ tomate Voedingswaarde/ Valeur nutritionnelle		Portie/ Portion 58 g	100g	% RI/per 100g	Per ge- bruiks-klare maaltijd/ repas	% RI
Energiewaarde / Valeur énergétique	kcal	202	348	17%	202	10%
	KJ	844	1454	17%	844	10%
Vetten / Lipides	g	4,1	7	10%	4,1	6%
waarvan						
verzadigde vetzuren / acides gras saturés	g	0,7	1,2	6%	0,7	3%
mono-onverzadigde vetzuren/ acides gras mono-insaturés	g	0,9	1,5	60%	0,9	35%
polyonverzadigde vetzuren / acides gras poly insaturés	g	2,4	4,1		2,4	
Omega 3	g	0,3	0,5		0,3	
Omega 6	g	2,0	3,5		2	
Koolhydraten / Glucides	g	28,3	48,8	19%	28,3	11%
Waarvan suikers / Dont sucres	g	13,3	22,9	25%	13,3	15%
Voedingsvezels / Fibres	g	4,9	8,5	28%	4,9	16%
Eiwitten / Protéines	g	15,4	26,5	53%	15,4	31%
Zout/Sel	g	1,7	2,89	48%	1,7	28%
Natrium / Sodium	g	0,7	1,2		0,7	
Kalium / Potassium	mg	1198	2066	103%	1198	60%
Fosfor / Phosphore	mg	357	616	88%	357	51%
Calcium	mg	312	538	67%	312	39%
Magnesium / Magnésium	mg	173	298	80%	173	46%
Mangaan / Manganèse	mg	0,6	1,11	56%	0,6	32%
Ijzer / Fer	mg	6	10,66	76%	6	44%
Zink / Zinc	mg	5	9,34	93%	5	54%
Koper / Cuivre	mg	0,8	1,31	131%	0,8	76%
Jood / Iodure	µg	46	80	53%	46	31%
Chroom	µg	22	38	95%	22	55%
Seleen / Sélénium	µg	17	29	53%	17	31%
Vitamine A	µg	262	451	56%	262	33%
Vitamine D	µg	1,5	2,7	53%	1,5	31%
Vitamine E	mg	7,3	12,5	104%	7,3	61%
vitamine K1	µg	23	40	53%	23	31%
Vitamine C	mg	61	105	131%	61	76%
Vitamine B1	mg	0,4	0,8	69%	0,4	40%
Vitamine B2	mg	0,5	0,9	61%	0,5	35%
Vitamine B3 (Niacine)	mg	6	9,9	62%	5,8	36%
Vitamine B5 (Pantotheenzuur / Acide pantothénique)	mg	2	3,45	58%	2,0	33%
Vitamine B6	mg	0,6	1,10	79%	0,6	46%
Vitamine B8 (Biotine)	µg	15	26	53%	15,2	30%
Vitamine B11 (Foliumzuur / Acide folique)	µg	69	119	60%	69,17	35%
Vitamine B12	µg	0,8	1,4	56%	0,8	33%
Choline	mg	103	177		103	

Max 1 EQ3 fit tomaat per dag/ par jour.

*een gebruiksklare portie = 58 g product in 300 ml water, **RI= Referentie inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal) vlg. 2008/100/EG,1169/2011 EG. De voedingswaarde is een gemiddeld gegeven, onderhevig aan de fluctuatie van de grondstoffen.

*une portion prêt à l'emploi = 58 g produit avec 300 ml de l'eau, **RI = Apports de référence pour un adulte type (8400 kJ/2000 kcal) selon 2008/100/EG,1169/2011 CE Les valeurs nutritives sont des données moyennes et sont inférieures à la variable naturelle des produits à base de matières premières naturelles.

Kalium/potassium > 1000 mg: niet geschikt voor oudere personen of personen met een nierafwijking, met diabetes met insulineresistentie of personen die behandeld worden voor arteriële hypertensie. Ne convient pas aux personnes âgées ou atteintes d'affections rénales, de diabète avec insulino-résistance, ou traitées pour une hypertension artérielle.