|  |
| --- |
|  **Opdracht Voedingswaardetabel chutney** |

Je gaat gegevens verzamelen voor het etiket van een pot chutney. Chutney bestaat uit gekruide gepasteuriseerde groenten in het zuur. Het is een bijgerecht.

In tabel 1 staan berekeningen van de voedingswaarden van de grondstoffen van de chutney. In kolom 2 staan de hoeveelheden die in het recept zijn gebruikt.

Gebruik om de tabel verder in te vullen de gegevens uit tabel 2.

**Tabel 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kolom 1  |  2  | 3  | 4  | 5  | 6 | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  |
|  **grondstoffen** | **Hoeveelheid in recept** | **Energie kcal** | **Water (g)** | **Eiwitten (g)** | **Koolhydraten (g)** | **Vetten (g)** |
| gram  | per 100 g  | in recept  | per 100 g  | in recept | per 100 g  | in recept | per 100 g  | in recept  | per 100 g  | in recept |
| tomatenpuree  |  10  | 76  | 7,6  | 78,6  | 7,9  | 3,5  | 0,4  | 14,0  | 1,4  | 0,0  | 0,0  |
| rode ui  |  60  | 36  | 21,6  | 89,0  | 53,4  | 1,2  | 0,7  | 6,1  | 3,7  | 0,2  | 0,1  |
| cranberry gedroogd  | 20 | 353  | 70,6  |  9,1  | 1,8  | 1,2  | 0,2  | 83,5  | 16,7  | 0,0  | 0,0  |
| verse gember  | 8 | 62  | 5,0  | 84,1  | 6,7  | 1,2  | 0,1  | 11,5  | 0,9  | 1,0  | 0,1  |
| donkerbruine basterdsuiker  | 40 | 387  | 154,8  | 3,5  | 1,4  | 0,0  | 0,0  | 95,5  | 38,2  | 0,0  | 0,0  |
| rode-wijnazijn  | 30 | 10  | 3,0  | 98,5  | 29,6  | 0,3  | 0,1  | 1,0  | 0,3  | 0,2  | 0,1  |
| olie  | 10 | 833  | 83,3  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,2  | 0,0  | 99,8  | 10,0  |
| appel  | 20 | 54  | 10,8  | 84,3  | 16,9  | 0,4  | 0,1  | 12,0  | 2,4  | 0,0  | 0,0  |
| 5-kruidenpoeder  | 2 | 443  | 8,9  | 16,2  | 0,3  | 11,7  | 0,2  | 60,9  | 1,2  | 10,9  | 0,2  |
| **totaal zonder tomaten**  | 200 | x | 365,5  | x | 118,0  | x | 1,8  | x | 64,8  | x | 10,5  |
| **tomaten**  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **totaal alle****grondstoffen**  |  |  x |   |  x |  |  x |  |  x |   |  x |  |

**Tabel 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **voedingswaarde per 100 gram**  | **energie** | **water** | **eiwit** | **koolhydraten** | **vet** | **waarvan verzadigd vet** |
| Kcal | g  | g  | g  | g  | g  |
| tomaten  | 19 | 93,9 | 1,0 | 2,9  | 0,2  | 0,0 |
| tomatenpuree  | 76 | 78,6 | 3,5 | 14,0  | 0,0  | 0,0 |
| tomaten ketchup  | 119 | 69,4 | 0,5 | 28,5  | 0,1  | 0,0 |

1. a. Vul in tabel 1 de één na laatste rij in (over tomaten).
Gebruik de gegevens uit tabel 2. Reken dus ook uit wat in het vakje van kolom 4, 6, 8, 10 en 12 moet staan. Schrijf op met één decimaal.

b. Vul ook de lege cellen in de laatste rij van tabel 1 in. Schrijf op met één decimaal.
2. Tijdens het sudderen verdampt water.
a. Van welke twee grondstoffen van de chutney zal het meeste water
verdampen? Haal de gegevens uit tabel 1

…………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………….

Je mag ervan uitgaan dat het gewicht door verdamping van water met 20% is verminderd.

b. Hoeveel gram chutney kun je dan maken uit de grondstoffen van het recept? Schrijf de berekening op.

…………………………………………………………………………………………….

chutney

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| gram  |  | ? |
|  % 100 | 1 |  |

1. Je hebt bij 1b uitgerekend hoeveel voedingswaarde er in elke grondstof zit.
Je hebt bij 2b berekend hoeveel gram chutney je overhoud na het verdampen van het water.
Reken met deze gegevens uit hoeveel voedingswaarden je dan overhoud per 100 g.

Schrijf de berekeningen op en rond af op hele getallen.

**energie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| kcal |  |  |
| gramchutney |  |  |

**eiwitten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| gram |  |  |
| gramchutney |  |  |

**koolhydraten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| gram |  |  |
| gramchutney |  |  |

**vetten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| gram |  |  |
| gramchutney |  |  |