Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 480 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 1) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chips tortilla, naturel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	604	2012			7%
kcal (kcal)	144	480			7%
Eiwit (g)	2	6,8	5,7		4%
Koolhydraten (g)	18,5	61,8	51,5		7%
Suiker (g)	0,33	1,1	0,9		1%
Water (g)	0,78	2,6			0%
Vet (g)	6,6	22	41,3		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	4,3	1,8		4%
Verzadigd (g)	0,66	2,2	4,1		3%
EOV (g)	1,8	5,9			2%
MOV (g)	3,6	12			15%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	3,6	12			41%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,03	0,1		2%
B3 (mg)	0,39	1,3		2%
B6 (mg)	0,06	0,21		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	4,3		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	20		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	5		0%
Fosfor (mg)	60	200		11%
Magnesium (mg)	9,6	32		3%
Koper (mg)	0,03	0,11		4%
Jodium (µg)	1,5	5		1%

IJzer (mg)	0,69	2,3	6%
Selenium (µg)	2,1	7	3%
Zink (mg)	0,07	0,23	1%
Kalium (mg)	52,8	176	2%
Natrium (mg)	84,9	283	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	137	455		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,4	38		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2	6,8		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,2	60,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,1	20,2		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,69	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22,8	76		
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