Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

543 kcal per maaltijd · 217 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 4) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Dürüm, rol met kebab, salade en dressing, fastfood	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2265	906			27%
kcal (kcal)	543	217			27%
Eiwit (g)	29,9	11,9	22,0		53%
Koolhydraten (g)	44,5	17,8	32,8		17%
Suiker (g)	5,8	2,3	4,2		12%
Water (g)	141	56,3			9%
Vet (g)	26,2	10,5	43,5		30%
Cholesterol (mg)	79,3	31,7			26%
Vezels (g)	4	1,6	1,5		13%
Verzadigd (g)	6,7	2,7	11,0		30%
EOV (g)	10,1	4			11%
MOV (g)	4,1	1,6			17%
Omega 3 (g)	0,86	0,34			63%
Omega 6 (g)	3,3	1,3			37%
Omega 3 ALA (g)	0,86	0,34			77%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,08		19%
B2 (mg)	0,23	0,09		15%
B3 (mg)	9,6	3,9		57%
B6 (mg)	0,22	0,09		15%
B12 (µg)	1,1	0,43		39%
C (mg)	1,6	0,66		2%
D (µg)	0,10	0,04		1%
E (mg)	2,4	0,98		19%
K (µg)	53,3	21,3		76%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,6	9,9		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53,4	21,3		5%
Fosfor (mg)	336	134		61%
Magnesium (mg)	50,1	20		14%
Koper (mg)	0,19	0,08		21%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	3,1	1,2	28%
Selenium (µg)	10,5	4,2	15%
Zink (mg)	5,7	2,3	63%
Kalium (mg)	677	271	19%
Natrium (mg)	1258	503	84%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	218	87,1		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,1	7,3		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	35	14		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,8	1,9		
Polysacchariden (g)	23,1	9,3		
K2 (µg)	18,3	7,3		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	21,7	8,7		
Transvetten (g)	0,61	0,24		
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)	2,4	0,98		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	29,9	12		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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