Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

306 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 6) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Flatbread roll, met rendier	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1286	643			15%
kcal (kcal)	306	153			15%
Eiwit (g)	20	10	26,1		36%
Koolhydraten (g)	27,4	13,7	35,9		11%
Suiker (g)	4,6	2,3	6,0		9%
Water (g)	128	64,1			9%
Vet (g)	12	6	35,4		14%
Cholesterol (mg)	62,6	31,3			21%
Vezels (g)	2,9	1,5	1,9		10%
Verzadigd (g)	7,6	3,8	22,3		34%
EOV (g)	2,9	1,5			3%
MOV (g)	0,65	0,33			3%
Omega 3 (g)	0,11	0,06			8%
Omega 6 (g)	0,5	0,25			6%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,04			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		14%
B2 (mg)	0,27	0,14		17%
B3 (mg)	7,3	3,6		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,1	1,6		111%
C (mg)	2,8	1,4		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,78	0,39		6%
K (µg)	4,1	2		6%
A (µg)	74,8	37,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,1	14		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	55,9		11%
Fosfor (mg)	285	143		52%
Magnesium (mg)	48,3	24,2		14%
Koper (mg)	0,35	0,18		39%
Jodium (µg)	43,3	21,6		29%

IJzer (mg)	4,4	2,2	40%
Selenium (µg)	18,9	9,4	27%
Zink (mg)	3,2	1,6	35%
Kalium (mg)	561	281	16%
Natrium (mg)	1729	864	115%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45,6	22,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	78,6	39,3		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	1,6		
Polysacchariden (g)	22,8	11,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,77	0,39		
Som van vetzuren (g)	11,3	5,7		
Transvetten (g)	0,18	0,09		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,78	0,39		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		

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