Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

184 kcal per maaltijd · 307 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 1) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maïstortilla	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	776	1293			9%
kcal (kcal)	184	307			9%
Eiwit (g)	2,1	3,5	4,5		4%
Koolhydraten (g)	31,1	51,8	67,5		12%
Suiker (g)	0,25	0,42	0,5		0%
Water (g)	17,9	29,8			1%
Vet (g)	5,6	9,3	27,2		6%
Cholesterol (mg)	2,2	3,7			1%
Vezels (g)	0,7	1,2	0,8		2%
Verzadigd (g)	1	1,7	5,1		5%
EOV (g)	2,5	4,2			3%
MOV (g)	1,6	2,7			7%
Omega 3 (g)	0,39	0,64			28%
Omega 6 (g)	1,3	2,1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,64			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1	1,7		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,95	1,6		7%
K (µg)	5,4	9		8%
A (µg)	19,3	32,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,9	6,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,3	70,5		4%
Fosfor (mg)	53	88,4		10%
Magnesium (mg)	6,8	11,3		2%
Koper (mg)	0,05	0,09		6%
Jodium (µg)	0,17	0,28		0%

IJzer (mg)	0,34	0,57	3%
Selenium (µg)	3	5	4%
Zink (mg)	0,15	0,25	2%
Kalium (mg)	34,2	57,1	1%
Natrium (mg)	55,1	91,9	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,6	62,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,3	38,8		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,33	0,56		
Polysacchariden (g)	30,9	51,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,3	8,8		
Transvetten (g)	0,02	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,95	1,6		
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