Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

462 kcal per maaltijd · 231 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 5) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pitabroodje, met falafel, salade en dressing, fastfood	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1936	968			23%
kcal (kcal)	462	231			23%
Eiwit (g)	12,1	6,1	10,5		22%
Koolhydraten (g)	52,8	26,4	45,7		20%
Suiker (g)	5,9	3	5,1		12%
Water (g)	104	51,7			7%
Vet (g)	20,9	10,5	40,7		24%
Cholesterol (mg)	10	5			3%
Vezels (g)	7,4	3,7	3,2		25%
Verzadigd (g)	2,6	1,3	5,1		12%
EOV (g)	8,6	4,3			10%
MOV (g)	5,9	2,9			24%
Omega 3 (g)	1,1	0,54			79%
Omega 6 (g)	4,8	2,4			54%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,54			97%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,1		19%
B2 (mg)	0,10	0,05		6%
B3 (mg)	2,7	1,4		16%
B6 (mg)	0,12	0,06		8%
B12 (µg)	0,12	0,06		4%
C (mg)	1,7	0,83		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	43,6	21,8		62%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,5	13,8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84	42		8%
Fosfor (mg)	186	92,8		34%
Magnesium (mg)	54,5	27,2		16%
Koper (mg)	0,28	0,14		31%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	2,1	1,1	19%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	1,4	0,70	15%
Kalium (mg)	457	229	13%
Natrium (mg)	779	390	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	146	73,2		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,2	6,1		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	42	21		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,97		
Polysacchariden (g)	23,7	11,9		
K2 (µg)	1,6	0,78		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,1	8,6		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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)	2,2	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,01		
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)	20,2	10,1		
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