Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

256 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 7) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1078	539			13%
kcal (kcal)	256	128			13%
Eiwit (g)	11,6	5,8	18,1		21%
Koolhydraten (g)	30,1	15,1	47,1		12%
Suiker (g)	4,2	2,1	6,6		8%
Water (g)	143	71,7			10%
Vet (g)	9,4	4,7	32,9		11%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,9	1,5	2,3		10%
Verzadigd (g)	1,7	0,87	6,1		8%
EOV (g)	2,8	1,4			3%
MOV (g)	3,8	1,9			16%
Omega 3 (g)	0,56	0,28			41%
Omega 6 (g)	3,3	1,6			37%
Omega 3 ALA (g)	0,47	0,24			42%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,04			35%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,08		14%
B2 (mg)	0,09	0,04		5%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	55,1	27,6		6%
Fosfor (mg)	127	63,3		23%
Magnesium (mg)	31,1	15,6		9%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,68	0,34	6%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,9	0,45	10%
Kalium (mg)	300	150	9%
Natrium (mg)	654	327	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,93		
Polysacchariden (g)	26	13		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,4	4,2		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
EPA (g)	0,06	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
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)	–	–		
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