Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

374 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 3) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quesadilla, met avocado	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1564	782			19%
kcal (kcal)	374	187			19%
Eiwit (g)	12,2	6,1	13,0		22%
Koolhydraten (g)	36,6	18,3	39,2		14%
Suiker (g)	3,3	1,6	3,5		7%
Water (g)	124	62			8%
Vet (g)	18,5	9,2	44,5		21%
Cholesterol (mg)	14,3	7,2			5%
Vezels (g)	5	2,5	2,7		17%
Verzadigd (g)	5,2	2,6	12,5		23%
EOV (g)	8,6	4,3			10%
MOV (g)	2,7	1,4			11%
Omega 3 (g)	0,55	0,27			40%
Omega 6 (g)	2,1	1,1			24%
Omega 3 ALA (g)	0,55	0,27			49%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		8%
B2 (mg)	0,17	0,09		11%
B3 (mg)	3,5	1,7		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,42	0,21		15%
C (mg)	9,3	4,7		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	1,3		19%
K (µg)	26,9	13,5		38%
A (µg)	58,3	29,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,4	10,2		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	296	148		30%
Fosfor (mg)	239	120		44%
Magnesium (mg)	36,9	18,5		11%
Koper (mg)	0,21	0,1		23%
Jodium (µg)	37	18,5		25%

IJzer (mg)	0,93	0,47	8%
Selenium (µg)	9,9	4,9	14%
Zink (mg)	1,4	0,7	16%
Kalium (mg)	395	198	11%
Natrium (mg)	613	306	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	481	241		12%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	105	52,5		13%
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	0,97		
Polysacchariden (g)	33,4	16,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,76	0,38		
Som van vetzuren (g)	16,8	8,4		
Transvetten (g)	0,17	0,08		
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)	2,5	1,3		
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