Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 137 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 1) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spaanse tortilla met aardappel (omelet), gebakken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	858	572			10%
kcal (kcal)	206	137			10%
Eiwit (g)	9	6	17,5		16%
Koolhydraten (g)	12,2	8,1	23,6		5%
Suiker (g)	0,75	0,5	1,5		2%
Water (g)	112	74,7			7%
Vet (g)	13,2	8,8	57,8		15%
Cholesterol (mg)	230	153			77%
Vezels (g)	1,5	1	1,5		5%
Verzadigd (g)	3	2	13,1		13%
EOV (g)	7,7	5,1			9%
MOV (g)	1,2	0,8			5%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	1,1	0,7			12%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,07			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	3	2		18%
B6 (mg)	0,21	0,14		14%
B12 (µg)	0,96	0,64		34%
C (mg)	6	4		8%
D (µg)	1,1	0,7		11%
E (mg)	3	2		23%
K (µg)	4,4	2,9		6%
A (µg)	134	89		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,5	34,3		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49,5	33		5%
Fosfor (mg)	186	124		34%
Magnesium (mg)	24	16		7%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	23,7	15,8		16%

IJzer (mg)	2,0	1,3	18%
Selenium (µg)	12	8	17%
Zink (mg)	1,3	0,85	14%
Kalium (mg)	332	221	9%
Natrium (mg)	96	64	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,5	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	207	138		10%
Zeaxanthine (µg)	117	78		59%
Lycopeen (µg)	1,5	1		0%
RAE (µg)	134	89		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,4	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	7,7	5,1		14%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,4	7,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,9	7,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,01		
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)	2,6	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,75	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,01		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,0	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	134	89		

Verz vetz rest (g)	0	0

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