Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 277 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 4) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkoren wrap of tortilla, bereid	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	467	1167			6%
kcal (kcal)	111	277			6%
Eiwit (g)	3,5	8,8	12,7		6%
Koolhydraten (g)	17,6	44,1	63,7		7%
Suiker (g)	1,2	3	4,3		2%
Water (g)	12	30			1%
Vet (g)	2,1	5,3	17,2		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,2	7,9	5,7		11%
Verzadigd (g)	0,36	0,9	2,9		2%
EOV (g)	1	2,5			1%
MOV (g)	0,6	1,5			2%
Omega 3 (g)	0,12	0,3			9%
Omega 6 (g)	0,48	1,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,29			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,2		7%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,96	2,4		6%
B6 (mg)	0,03	0,07		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,4	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,32	0,8		2%
K (µg)	1,8	4,4		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,1	15,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,6	69		3%
Fosfor (mg)	68	170		12%
Magnesium (mg)	21,2	53		6%
Koper (mg)	0,07	0,18		8%
Jodium (µg)	0,68	1,7		0%

IJzer (mg)	0,84	2,1	8%
Selenium (µg)	0,8	2	1%
Zink (mg)	0,56	1,4	6%
Kalium (mg)	116	290	3%
Natrium (mg)	132	330	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	56,4	141		3%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,8	4,4		
Eiwit plantaardig (g)	3,5	8,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,56	1,4		
Polysacchariden (g)	16,4	41,1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,7		
Som van vetzuren (g)	1,9	4,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,24	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,32	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,12	0,3		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,84	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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