Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

415 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 6) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wrap met kip, bereid	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1750	700			21%
kcal (kcal)	415	166			21%
Eiwit (g)	33	13,2	31,8		59%
Koolhydraten (g)	41,5	16,6	40,0		16%
Suiker (g)	5,8	2,3	5,5		12%
Water (g)	156	62,4			10%
Vet (g)	12	4,8	26,0		14%
Cholesterol (mg)	80	32			27%
Vezels (g)	4,5	1,8	2,2		15%
Verzadigd (g)	2,8	1,1	6,0		12%
EOV (g)	5	2			6%
MOV (g)	3	1,2			12%
Omega 3 (g)	0,25	0,1			18%
Omega 6 (g)	2,8	1,1			31%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,14			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,07		16%
B2 (mg)	0,08	0,03		5%
B3 (mg)	19,5	7,8		115%
B6 (mg)	0,84	0,34		56%
B12 (µg)	0,23	0,09		8%
C (mg)	25	10		33%
D (µg)	0,25	0,1		3%
E (mg)	3,3	1,3		25%
K (µg)	16	6,4		23%
A (µg)	42,5	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	27	10,8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70	28		7%
Fosfor (mg)	328	131		60%
Magnesium (mg)	57,5	23		16%
Koper (mg)	0,25	0,1		28%
Jodium (µg)	1,5	0,6		1%

IJzer (mg)	1,5	0,6	14%
Selenium (µg)	15	6	21%
Zink (mg)	1,3	0,51	14%
Kalium (mg)	653	261	19%
Natrium (mg)	790	316	53%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	158	63		4%
Alfa-caroteen (µg)	5	2		1%
Luteine (µg)	27,5	11		1%
Zeaxanthine (µg)	37,5	15		19%
Lycopeen (µg)	17,5	7		0%
RAE (µg)	57,5	23		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	40	16		13%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6	2,4		
Eiwit plantaardig (g)	7,3	2,9		13%
Eiwit dierlijk (g)	25,8	10,3		46%
Stikstof (g)	5	2		
Polysacchariden (g)	36	14,4		
K2 (µg)	10	4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,5	0,2		
Som van vetzuren (g)	11	4,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,75	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,75	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,01		
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)	0,15	0,06		
IJzer haem (mg)	0,25	0,1		
IJzer non-haem (mg)	1,3	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	72,5	29		

Verz vetz rest (g)	0,03	0,01

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