Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

353 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 5) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wrap, tarwetortilla, met groentevulling	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1475	590			18%
kcal (kcal)	353	141			18%
Eiwit (g)	14,7	5,9	16,7		26%
Koolhydraten (g)	41,1	16,4	46,6		16%
Suiker (g)	4,7	1,9	5,4		9%
Water (g)	177	70,8			12%
Vet (g)	12,5	5	32,0		14%
Cholesterol (mg)	15,3	6,1			5%
Vezels (g)	6,9	2,8	3,9		23%
Verzadigd (g)	4,8	1,9	12,2		21%
EOV (g)	4,2	1,7			5%
MOV (g)	2,3	0,92			9%
Omega 3 (g)	0,63	0,25			46%
Omega 6 (g)	1,6	0,65			18%
Omega 3 ALA (g)	0,63	0,25			57%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,06		15%
B2 (mg)	0,19	0,08		12%
B3 (mg)	4,5	1,8		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,35	0,14		13%
C (mg)	44,2	17,7		59%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	0,86		17%
K (µg)	61,9	24,8		88%
A (µg)	62,8	25,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	112	44,7		37%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	252	101		25%
Fosfor (mg)	259	104		47%
Magnesium (mg)	58,1	23,2		17%
Koper (mg)	0,23	0,09		26%
Jodium (µg)	11,6	4,6		8%

IJzer (mg)	1,9	0,75	17%
Selenium (µg)	9,1	3,6	13%
Zink (mg)	1,7	0,68	19%
Kalium (mg)	568	227	16%
Natrium (mg)	124	49,6	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1204	482		30%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	172	68,7		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,94		
Polysacchariden (g)	36,4	14,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,24		
Som van vetzuren (g)	11,5	4,6		
Transvetten (g)	0,16	0,06		
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)	2,2	0,86		
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