Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

448 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 4) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wrap, tarwetortilla, met tonijnvulling	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1880	752			22%
kcal (kcal)	448	179			22%
Eiwit (g)	25	10	22,3		45%
Koolhydraten (g)	42	16,8	37,5		16%
Suiker (g)	4,1	1,6	3,6		8%
Water (g)	155	62,1			10%
Vet (g)	19,2	7,7	38,6		22%
Cholesterol (mg)	50,6	20,2			17%
Vezels (g)	2,6	1	1,2		9%
Verzadigd (g)	7,6	3	15,3		34%
EOV (g)	6,2	2,5			7%
MOV (g)	3,6	1,4			15%
Omega 3 (g)	0,77	0,31			57%
Omega 6 (g)	2,8	1,1			31%
Omega 3 ALA (g)	0,69	0,28			62%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,03			29%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,28	0,11		18%
B3 (mg)	12,5	5		73%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	0,91		81%
C (mg)	50,6	20,2		67%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,9	1,1		22%
K (µg)	20,2	8,1		29%
A (µg)	93,5	37,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,5	20,6		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	171	68,3		17%
Fosfor (mg)	338	135		61%
Magnesium (mg)	46	18,4		13%
Koper (mg)	0,17	0,07		19%
Jodium (µg)	23,1	9,2		15%

IJzer (mg)	1,3	0,53	12%
Selenium (µg)	29,3	11,7	42%
Zink (mg)	2	0,79	22%
Kalium (mg)	483	193	14%
Natrium (mg)	478	191	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	565	226		14%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	142	56,6		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	1,6		
Polysacchariden (g)	37,9	15,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,68	0,27		
Som van vetzuren (g)	17,6	7		
Transvetten (g)	0,17	0,07		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	1,1		
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