Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

179 kcal per maaltijd · 298 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 4) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wrap/Tortilla	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	754	1256			9%
kcal (kcal)	179	298			9%
Eiwit (g)	5,1	8,5	11,4		9%
Koolhydraten (g)	30,5	50,8	68,2		12%
Suiker (g)	1,9	3,2	4,3		4%
Water (g)	17	28,3			1%
Vet (g)	3,3	5,5	16,6		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,5	4,1	2,8		8%
Verzadigd (g)	0,42	0,7	2,1		2%
EOV (g)	1,7	2,8			2%
MOV (g)	0,84	1,4			3%
Omega 3 (g)	0,18	0,3			13%
Omega 6 (g)	0,66	1,1			7%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,28			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,07		4%
B2 (mg)	0,01	0,01		0%
B3 (mg)	1,1	1,8		6%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,5		2%
K (µg)	2,7	4,5		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	8,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,2	52		3%
Fosfor (mg)	45	75		8%
Magnesium (mg)	10,8	18		3%
Koper (mg)	0,05	0,09		6%
Jodium (µg)	0,3	0,5		0%

IJzer (mg)	0,42	0,7	4%
Selenium (µg)	1,2	2	2%
Zink (mg)	0,27	0,45	3%
Kalium (mg)	90	150	3%
Natrium (mg)	276	460	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,8	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,7	4,5		
Eiwit plantaardig (g)	5,1	8,5		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,84	1,4		
Polysacchariden (g)	28,6	47,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,7		
Som van vetzuren (g)	3,1	5,1		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,24	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,18	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,42	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,18	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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,42	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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