Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

115 kcal per maaltijd · 288 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 7) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wrap/tortilla obv tarwe en wortel	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	486	1216			6%
kcal (kcal)	115	288			6%
Eiwit (g)	3,9	9,8	13,6		7%
Koolhydraten (g)	19,1	47,8	66,4		7%
Suiker (g)	2	4,9	6,8		4%
Water (g)	12	29,9			1%
Vet (g)	2	5	15,6		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	5,1	3,5		7%
Verzadigd (g)	0,28	0,7	2,2		1%
EOV (g)	0,52	1,3			1%
MOV (g)	1	2,5			4%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	1	2,5			11%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,08			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,09		3%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,8	2		5%
B6 (mg)	0,02	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	1,4		4%
K (µg)	1,8	4,5		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	8,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,8	87		3%
Fosfor (mg)	52	130		9%
Magnesium (mg)	13,6	34		4%
Koper (mg)	0,04	0,1		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,4	1	4%
Selenium (µg)	0,8	2	1%
Zink (mg)	0,21	0,52	2%
Kalium (mg)	96	240	3%
Natrium (mg)	164	410	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	700	1750		18%
Alfa-caroteen (µg)	120	299		17%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63,2	158		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,8	4,5		
Eiwit plantaardig (g)	3,9	9,8		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,64	1,6		
Polysacchariden (g)	17,2	42,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,9		
Som van vetzuren (g)	1,8	4,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,48	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,44	1,1		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	127	317		
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