Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 143 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 22) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietenburger, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	541	601			6%
kcal (kcal)	129	143			6%
Eiwit (g)	4,1	4,6	12,7		7%
Koolhydraten (g)	14,9	16,5	46,3		6%
Suiker (g)	6,9	7,7	21,6		14%
Water (g)	68,9	76,6			5%
Vet (g)	5,3	5,9	36,9		6%
Cholesterol (mg)	48,3	53,6			16%
Vezels (g)	2,5	2,8	3,9		8%
Verzadigd (g)	1,1	1,2	7,8		5%
EOV (g)	2,4	2,6			3%
MOV (g)	1,4	1,6			6%
Omega 3 (g)	0,33	0,37			24%
Omega 6 (g)	1,1	1,2			12%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,35			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,09	0,1		6%
B3 (mg)	0,98	1,1		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,28	0,31		10%
C (mg)	1,6	1,7		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	1,1		8%
K (µg)	6,8	7,6		10%
A (µg)	48,5	53,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	100	111		33%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,3	22,6		2%
Fosfor (mg)	68,4	76		12%
Magnesium (mg)	18	20		5%
Koper (mg)	0,08	0,09		9%
Jodium (µg)	21	23,3		14%

IJzer (mg)	0,54	0,6	5%
Selenium (µg)	14	15,5	20%
Zink (mg)	0,49	0,55	5%
Kalium (mg)	310	345	9%
Natrium (mg)	248	276	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,5	12,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46,1	51,2		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	0,73		
Polysacchariden (g)	7,9	8,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,17	0,19		
Som van vetzuren (g)	5	5,5		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	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