Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

204 kcal per maaltijd · 227 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 4) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonen-quinoaburger, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	851	945			10%
kcal (kcal)	204	227			10%
Eiwit (g)	7,9	8,8	15,5		14%
Koolhydraten (g)	14	15,6	27,4		5%
Suiker (g)	2	2,2	3,9		4%
Water (g)	49,2	54,7			3%
Vet (g)	11,8	13,1	52,1		13%
Cholesterol (mg)	0,5	0,56			0%
Vezels (g)	5	5,5	4,9		17%
Verzadigd (g)	0,96	1,1	4,2		4%
EOV (g)	4,9	5,5			6%
MOV (g)	5,3	5,9			22%
Omega 3 (g)	0,62	0,68			45%
Omega 6 (g)	4,7	5,2			53%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,68			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,26		22%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	2,3	2,5		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,91	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,4	6		42%
K (µg)	19,6	21,7		28%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	65,9	73,2		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59,3	65,9		6%
Fosfor (mg)	224	249		41%
Magnesium (mg)	86,9	96,6		25%
Koper (mg)	0,36	0,4		40%
Jodium (µg)	23,5	26,1		16%

IJzer (mg)	2,1	2,3	19%
Selenium (µg)	2,9	3,2	4%
Zink (mg)	1,5	1,7	17%
Kalium (mg)	354	393	10%
Natrium (mg)	355	395	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	173	192		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,9	18,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	1,4		
Polysacchariden (g)	12	13,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,03		
Som van vetzuren (g)	11,2	12,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	5,4	6		
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