Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

320 kcal per maaltijd · 213 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 7) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broodje hamburger huishoudelijk bereid	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1335	890			16%
kcal (kcal)	320	213			16%
Eiwit (g)	16,2	10,8	20,3		29%
Koolhydraten (g)	20,4	13,6	25,5		8%
Suiker (g)	5,7	3,8	7,1		11%
Water (g)	90,8	60,5			6%
Vet (g)	18,8	12,5	52,8		21%
Cholesterol (mg)	40,5	27			14%
Vezels (g)	2,0	1,3	1,2		7%
Verzadigd (g)	5,1	3,4	14,4		23%
EOV (g)	7,8	5,2			9%
MOV (g)	4,4	2,9			18%
Omega 3 (g)	0,6	0,4			44%
Omega 6 (g)	3,8	2,5			42%
Omega 3 ALA (g)	0,59	0,39			53%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,14	0,09		8%
B3 (mg)	2,7	1,8		16%
B6 (mg)	0,15	0,1		10%
B12 (µg)	1,1	0,71		38%
C (mg)	9	6		12%
D (µg)	0,45	0,3		5%
E (mg)	3	2		23%
K (µg)	8	5,3		11%
A (µg)	24	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,6	18,4		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36	24		4%
Fosfor (mg)	155	103		28%
Magnesium (mg)	25,5	17		7%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	21,3	14,2		14%

IJzer (mg)	1,8	1,2	16%
Selenium (µg)	7,5	5	11%
Zink (mg)	3,1	2,1	35%
Kalium (mg)	360	240	10%
Natrium (mg)	714	476	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	188	125		5%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	96	64		5%
Zeaxanthine (µg)	1,5	1		1%
Lycopeen (µg)	1685	1123		37%
RAE (µg)	39	26		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8	5,3		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	2,4		6%
Eiwit dierlijk (g)	12,6	8,4		23%
Stikstof (g)	0,45	0,3		
Polysacchariden (g)	14,7	9,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,7	11,8		
Transvetten (g)	0,3	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	3	2		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	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)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,32	0,21		
IJzer haem (mg)	0,75	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1,2	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	54	36		

Verz vetz rest (g)	0	0

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