Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

410 kcal per maaltijd · 205 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 5) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Burrito met gehakt, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1710	855			20%
kcal (kcal)	410	205			21%
Eiwit (g)	18,8	9,4	18,3		34%
Koolhydraten (g)	25	12,5	24,4		10%
Suiker (g)	5,2	2,6	5,1		10%
Water (g)	126	63,1			8%
Vet (g)	25	12,5	54,9		28%
Cholesterol (mg)	62	31			21%
Vezels (g)	3,2	1,6	1,6		11%
Verzadigd (g)	12,2	6,1	26,8		55%
EOV (g)	8,4	4,2			9%
MOV (g)	2	1			8%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	1,8	0,9			20%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,15			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,2	0,1		13%
B3 (mg)	6	3		35%
B6 (mg)	0,24	0,12		16%
B12 (µg)	1,4	0,68		49%
C (mg)	24	12		32%
D (µg)	0,4	0,2		4%
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	17,4	8,7		25%
A (µg)	140	70		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,2	10,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	100		20%
Fosfor (mg)	272	136		49%
Magnesium (mg)	44	22		13%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	8,4	4,2		6%

IJzer (mg)	1,8	0,9	16%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	3,3	1,7	37%
Kalium (mg)	406	203	12%
Natrium (mg)	836	418	56%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	170	85		4%
Alfa-caroteen (µg)	2	1		0%
Luteine (µg)	20	10		1%
Zeaxanthine (µg)	22	11		11%
Lycopeen (µg)	10	5		0%
RAE (µg)	156	78		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	22	11		7%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,8	2,4		
Eiwit plantaardig (g)	4,4	2,2		8%
Eiwit dierlijk (g)	14,4	7,2		26%
Stikstof (g)	2	1		
Polysacchariden (g)	19,8	9,9		
K2 (µg)	12,6	6,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,8	0,4		
Som van vetzuren (g)	23,6	11,8		
Transvetten (g)	0,6	0,3		
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)	1,8	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,4	0,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,28	0,14		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,18	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,36	0,18		
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)	0,52	0,26		
IJzer haem (mg)	0,8	0,4		
IJzer non-haem (mg)	1	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	170	85		

Verz vetz rest (g)	0,12	0,06

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