Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

138 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 7) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fetaburger, met groenten, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	575	639			7%
kcal (kcal)	138	153			7%
Eiwit (g)	6,8	7,5	19,6		12%
Koolhydraten (g)	7,2	8	21,0		3%
Suiker (g)	2,5	2,8	7,2		5%
Water (g)	63,8	70,9			4%
Vet (g)	8,5	9,5	55,8		10%
Cholesterol (mg)	86,8	96,4			29%
Vezels (g)	1,8	2	2,6		6%
Verzadigd (g)	3,2	3,5	20,6		14%
EOV (g)	3	3,4			3%
MOV (g)	1,4	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,28	0,31			21%
Omega 6 (g)	1	1,1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,29			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,03			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,14		11%
B2 (mg)	0,15	0,17		10%
B3 (mg)	3,2	3,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,65	0,72		23%
C (mg)	5,3	5,9		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,2		8%
K (µg)	8,3	9,2		12%
A (µg)	95,1	106		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,3	47		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	92,1	102		9%
Fosfor (mg)	161	179		29%
Magnesium (mg)	26,7	29,7		8%
Koper (mg)	0,08	0,09		9%
Jodium (µg)	19,8	22		13%

IJzer (mg)	1,3	1,4	11%
Selenium (µg)	12,2	13,6	17%
Zink (mg)	1,5	1,7	17%
Kalium (mg)	273	303	8%
Natrium (mg)	346	385	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1251	1390		31%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	216	240		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	1,3		
Polysacchariden (g)	4,8	5,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,56	0,62		
Som van vetzuren (g)	7,7	8,6		
Transvetten (g)	0,15	0,17		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,2		
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