Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

209 kcal per maaltijd · 232 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 3) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gierstburger, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	868	964			10%
kcal (kcal)	209	232			10%
Eiwit (g)	5,4	6	10,3		10%
Koolhydraten (g)	12,8	14,2	24,4		5%
Suiker (g)	1,6	1,8	3,2		3%
Water (g)	53,3	59,2			4%
Vet (g)	14,5	16,1	62,6		16%
Cholesterol (mg)	0,54	0,6			0%
Vezels (g)	2,6	2,9	2,5		9%
Verzadigd (g)	1,1	1,2	4,7		5%
EOV (g)	8,6	9,6			10%
MOV (g)	4,2	4,7			17%
Omega 3 (g)	0,69	0,77			50%
Omega 6 (g)	3,5	3,9			40%
Omega 3 ALA (g)	0,69	0,77			62%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,1	0,11		6%
B3 (mg)	1,5	1,7		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	2,3		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,4	6		42%
K (µg)	9,3	10,3		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	12,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49,9	55,5		5%
Fosfor (mg)	105	117		19%
Magnesium (mg)	53,7	59,7		15%
Koper (mg)	0,17	0,19		19%
Jodium (µg)	17,9	19,9		12%

IJzer (mg)	1,2	1,4	11%
Selenium (µg)	1,6	1,8	2%
Zink (mg)	0,78	0,87	9%
Kalium (mg)	226	251	6%
Natrium (mg)	248	276	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,9	3,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,24	0,27		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,86	0,95		
Polysacchariden (g)	11,1	12,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,17		
Som van vetzuren (g)	13,9	15,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
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