Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

332 kcal per maaltijd · 221 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 6) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groenteburger, tarwebroodje	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1349	899			16%
kcal (kcal)	332	221			17%
Eiwit (g)	6,7	4,5	8,1		12%
Koolhydraten (g)	28,9	19,3	34,9		11%
Suiker (g)	5,1	3,4	6,2		10%
Water (g)	94,4	62,9			6%
Vet (g)	20,3	13,6	55,2		23%
Cholesterol (mg)	65	43,3			22%
Vezels (g)	2,7	1,8	1,7		9%
Verzadigd (g)	3,4	2,3	9,2		15%
EOV (g)	6,6	4,4			7%
MOV (g)	8,6	5,8			35%
Omega 3 (g)	1,4	0,95			105%
Omega 6 (g)	7,2	4,8			81%
Omega 3 ALA (g)	1,4	0,95			128%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,09	0,06		6%
B3 (mg)	2	1,3		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,29	0,19		10%
C (mg)	9,2	6,1		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	6,1	4		47%
K (µg)	45,9	30,6		66%
A (µg)	70,8	47,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,4	19,6		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37	24,7		4%
Fosfor (mg)	111	74,2		20%
Magnesium (mg)	33	22		9%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	27,6	18,4		18%

IJzer (mg)	1,1	0,7	10%
Selenium (µg)	9,7	6,5	14%
Zink (mg)	0,58	0,39	6%
Kalium (mg)	408	272	12%
Natrium (mg)	525	350	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1523	1015		38%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	210	140		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,72		
Polysacchariden (g)	23,8	15,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,21		
Som van vetzuren (g)	18,7	12,4		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	6,1	4		
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