Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

294 kcal per maaltijd · 196 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 5) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groenteburger, tarwebroodje met gebroken granen	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1235	823			15%
kcal (kcal)	294	196			15%
Eiwit (g)	8,3	5,5	11,3		15%
Koolhydraten (g)	34,5	23	46,9		13%
Suiker (g)	3,8	2,5	5,2		8%
Water (g)	86,4	57,6			6%
Vet (g)	12,8	8,5	39,1		14%
Cholesterol (mg)	42,4	28,3			14%
Vezels (g)	3,9	2,6	2,6		13%
Verzadigd (g)	2,9	1,9	8,9		13%
EOV (g)	3,8	2,5			4%
MOV (g)	4,7	3,2			19%
Omega 3 (g)	0,7	0,47			51%
Omega 6 (g)	4	2,7			45%
Omega 3 ALA (g)	0,7	0,47			63%
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)	0,1	0,07		6%
B3 (mg)	2,6	1,8		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,20	0,13		7%
C (mg)	9	6		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,4	2,3		26%
K (µg)	32,9	21,9		47%
A (µg)	61,1	40,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,7	25,1		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,8	25,9		4%
Fosfor (mg)	143	95,1		26%
Magnesium (mg)	44,1	29,4		13%
Koper (mg)	0,14	0,09		15%
Jodium (µg)	25	16,6		17%

IJzer (mg)	1,4	0,93	13%
Selenium (µg)	9,2	6,1	13%
Zink (mg)	0,84	0,56	9%
Kalium (mg)	437	292	12%
Natrium (mg)	607	404	40%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1235	823		31%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	176	118		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,89		
Polysacchariden (g)	30,6	20,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,24	0,16		
Som van vetzuren (g)	11,5	7,7		
Transvetten (g)	0,04	0,03		
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)	3,4	2,3		
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