Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

255 kcal per maaltijd · 255 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamburger, bereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1062	1062			13%
kcal (kcal)	255	255			13%
Eiwit (g)	22,5	22,5	35,3		40%
Koolhydraten (g)	0,9	0,9	1,4		0%
Suiker (g)	0,4	0,4	0,6		1%
Water (g)	57,1	57,1			4%
Vet (g)	17,9	17,9	63,2		20%
Cholesterol (mg)	62	62			21%
Vezels (g)	0,1	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	7	7	24,7		31%
EOV (g)	7,6	7,6			9%
MOV (g)	1,5	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	1,3	1,3			15%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,13			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,15	0,15		9%
B3 (mg)	3,5	3,5		21%
B6 (mg)	0,2	0,2		13%
B12 (µg)	1,9	1,9		69%
C (mg)	10	10		13%
D (µg)	0,6	0,6		6%
E (mg)	1,5	1,5		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	34	34		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,9	16,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	20		2%
Fosfor (mg)	182	182		33%
Magnesium (mg)	23	23		7%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	2,4	2,4		2%

IJzer (mg)	2,5	2,5	23%
Selenium (µg)	9	9	13%
Zink (mg)	5	5	55%
Kalium (mg)	377	377	11%
Natrium (mg)	795	795	53%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	30		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37	37		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	22,5	22,5		40%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,5	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,1	17,1		
Transvetten (g)	0,5	0,5		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,46	0,46		
IJzer haem (mg)	1,2	1,2		
IJzer non-haem (mg)	1,2	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	39	39		

Verz vetz rest (g)	0	0

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