Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

353 kcal per maaltijd · 235 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 5) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamburger, met worst, met alle sauzen, gegrild	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1430	953			17%
kcal (kcal)	353	235			18%
Eiwit (g)	10,1	6,7	11,5		18%
Koolhydraten (g)	29,3	19,6	33,3		11%
Suiker (g)	4,5	3	5,1		9%
Water (g)	95,3	63,6			6%
Vet (g)	21,2	14,1	54,2		24%
Cholesterol (mg)	39,5	26,3			13%
Vezels (g)	1,5	1	0,9		5%
Verzadigd (g)	6,2	4,1	15,8		28%
EOV (g)	8,5	5,7			10%
MOV (g)	5	3,4			21%
Omega 3 (g)	0,78	0,52			57%
Omega 6 (g)	4,2	2,8			47%
Omega 3 ALA (g)	0,75	0,5			68%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,22		31%
B2 (mg)	0,13	0,09		8%
B3 (mg)	3,9	2,6		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,32	0,21		11%
C (mg)	3	2		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	1,7		20%
K (µg)	15,8	10,5		23%
A (µg)	26,7	17,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,2	9,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27	18		3%
Fosfor (mg)	127	84,5		23%
Magnesium (mg)	25,1	16,7		7%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	36,7	24,5		24%

IJzer (mg)	0,89	0,59	8%
Selenium (µg)	12,1	8,1	17%
Zink (mg)	1	0,69	11%
Kalium (mg)	258	172	7%
Natrium (mg)	873	582	58%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	409	273		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62,4	41,6		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1,1		
Polysacchariden (g)	24,9	16,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,17	0,11		
Som van vetzuren (g)	19,9	13,3		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	1,7		
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