Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

425 kcal per maaltijd · 283 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 1) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1716	1144			20%
kcal (kcal)	425	283			21%
Eiwit (g)	13,8	9,2	13,0		25%
Koolhydraten (g)	37	24,7	34,8		14%
Suiker (g)	0,68	0,45	0,6		1%
Water (g)	85,6	57			6%
Vet (g)	24,3	16,2	51,5		27%
Cholesterol (mg)	33,2	22,2			11%
Vezels (g)	1,6	1	0,7		5%
Verzadigd (g)	8,2	5,5	17,3		37%
EOV (g)	10,5	7			12%
MOV (g)	4	2,7			16%
Omega 3 (g)	0,59	0,39			43%
Omega 6 (g)	3,3	2,2			37%
Omega 3 ALA (g)	0,55	0,37			49%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,45	0,3		41%
B2 (mg)	0,15	0,10		9%
B3 (mg)	5,4	3,6		32%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,38	0,25		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,89		10%
K (µg)	7,2	4,8		10%
A (µg)	24,4	16,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	9,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,4	13,6		2%
Fosfor (mg)	153	102		28%
Magnesium (mg)	25,9	17,3		7%
Koper (mg)	0,12	0,08		14%
Jodium (µg)	40,9	27,3		27%

IJzer (mg)	0,85	0,57	8%
Selenium (µg)	12,9	8,6	18%
Zink (mg)	1,3	0,87	15%
Kalium (mg)	236	157	7%
Natrium (mg)	933	622	62%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7	4,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25	16,7		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	1,5		
Polysacchariden (g)	36,3	24,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	22,8	15,2		
Transvetten (g)	0,03	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)	1,3	0,89		
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