Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

239 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 2) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamburger, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	995	995			12%
kcal (kcal)	239	239			12%
Eiwit (g)	16,8	16,8	28,1		30%
Koolhydraten (g)	2,2	2,2	3,7		1%
Suiker (g)	0,9	0,9	1,5		2%
Water (g)	60,9	60,9			4%
Vet (g)	18	18	67,8		20%
Cholesterol (mg)	46	46			15%
Vezels (g)	0,6	0,6	0,5		2%
Verzadigd (g)	7,5	7,5	28,2		34%
EOV (g)	7,9	7,9			9%
MOV (g)	0,7	0,7			3%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,6	0,6			7%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,11			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,12	0,12		8%
B3 (mg)	5,7	5,7		34%
B6 (mg)	0,21	0,21		14%
B12 (µg)	1,5	1,5		54%
C (mg)	17	17		23%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	16	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,6	12,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	14		1%
Fosfor (mg)	149	149		27%
Magnesium (mg)	19	19		5%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	2,5	2,5		2%

IJzer (mg)	1,8	1,8	16%
Selenium (µg)	7	7	10%
Zink (mg)	3,4	3,4	37%
Kalium (mg)	175	175	5%
Natrium (mg)	758	758	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16	16		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	16,8	16,8		30%
Stikstof (g)	2,7	2,7		
Polysacchariden (g)	1,3	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,7	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,46	0,46		
IJzer haem (mg)	1,3	1,3		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16	16		

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