Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

269 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 5) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamburger, van zoete aardappel en rundvlees	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1121	747			13%
kcal (kcal)	269	179			13%
Eiwit (g)	14,2	9,5	21,2		25%
Koolhydraten (g)	13,1	8,8	19,6		5%
Suiker (g)	3,6	2,4	5,3		7%
Water (g)	101	67,2			7%
Vet (g)	17,1	11,4	57,4		19%
Cholesterol (mg)	58,8	39,2			20%
Vezels (g)	2,2	1,5	1,7		7%
Verzadigd (g)	8,3	5,5	27,7		37%
EOV (g)	5,9	3,9			7%
MOV (g)	1,3	0,84			5%
Omega 3 (g)	0,29	0,2			22%
Omega 6 (g)	0,84	0,56			9%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,19			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,19	0,13		12%
B3 (mg)	4,3	2,9		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,51		27%
C (mg)	3,4	2,2		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,79		9%
K (µg)	8,1	5,4		12%
A (µg)	106	70,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,4	19,0		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	231	154		23%
Fosfor (mg)	205	136		37%
Magnesium (mg)	31	20,7		9%
Koper (mg)	0,14	0,09		15%
Jodium (µg)	21,1	14,1		14%

IJzer (mg)	1,2	0,81	11%
Selenium (µg)	9,8	6,6	14%
Zink (mg)	2,7	1,8	30%
Kalium (mg)	381	254	11%
Natrium (mg)	451	301	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4572	3048		114%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	484	323		61%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	1,5		
Polysacchariden (g)	9,6	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,19		
Som van vetzuren (g)	15,9	10,6		
Transvetten (g)	0,43	0,29		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,79		
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