Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

242 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 6) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamburger, van zoete aardappel en tofu	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1005	670			12%
kcal (kcal)	242	161			12%
Eiwit (g)	11,9	7,9	19,7		21%
Koolhydraten (g)	13,1	8,7	21,6		5%
Suiker (g)	3,6	2,4	6,0		7%
Water (g)	105	70			7%
Vet (g)	15	10	55,8		17%
Cholesterol (mg)	52,3	34,9			17%
Vezels (g)	2,9	1,9	2,4		10%
Verzadigd (g)	6,2	4,1	23,0		28%
EOV (g)	4,7	3,1			5%
MOV (g)	2,7	1,8			11%
Omega 3 (g)	0,31	0,2			22%
Omega 6 (g)	2,2	1,5			25%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,2			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,18	0,12		12%
B3 (mg)	3,2	2,1		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,50	0,33		18%
C (mg)	3,2	2,2		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,76		9%
K (µg)	9	6		13%
A (µg)	96,5	64,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,9	22,6		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	357	238		36%
Fosfor (mg)	222	148		40%
Magnesium (mg)	39,8	26,5		11%
Koper (mg)	0,23	0,15		26%
Jodium (µg)	13,8	9,2		9%

IJzer (mg)	2,6	1,7	23%
Selenium (µg)	9,6	6,4	14%
Zink (mg)	1,6	1,1	18%
Kalium (mg)	372	248	11%
Natrium (mg)	320	213	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4565	3043		114%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	475	317		59%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,3		
Polysacchariden (g)	9,4	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,19		
Som van vetzuren (g)	13,9	9,3		
Transvetten (g)	0,34	0,23		
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)	1,1	0,76		
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