Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 6) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Härkis, burger, Verso Food	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	747	830			9%
kcal (kcal)	177	197			9%
Eiwit (g)	9,9	11	22,4		18%
Koolhydraten (g)	10,3	11,5	23,3		4%
Suiker (g)	2,7	3	6,2		5%
Water (g)	51,5	57,2			3%
Vet (g)	9,1	10,1	46,1		10%
Cholesterol (mg)	0,69	0,77			0%
Vezels (g)	7,2	8	8,1		24%
Verzadigd (g)	0,58	0,64	2,9		3%
EOV (g)	5,1	5,7			6%
MOV (g)	3,1	3,4			12%
Omega 3 (g)	1	1,1			73%
Omega 6 (g)	2	2,3			23%
Omega 3 ALA (g)	1	1,1			90%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,11		9%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	1,4	1,5		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18,9	21		25%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	2		14%
K (µg)	18	20		26%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	53,2	59,2		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,9	18,8		2%
Fosfor (mg)	56,3	62,5		10%
Magnesium (mg)	22	24,4		6%
Koper (mg)	0,05	0,05		5%
Jodium (µg)	20,4	22,7		14%

IJzer (mg)	1,1	1,2	10%
Selenium (µg)	0,71	0,79	1%
Zink (mg)	0,36	0,40	4%
Kalium (mg)	158	176	5%
Natrium (mg)	315	350	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	114	127		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,5	10,6		1%
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	1,8		
Polysacchariden (g)	7,2	8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	8,7	9,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	2		
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