Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 190 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 1) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoengehaktburger, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	795	795			9%
kcal (kcal)	190	190			10%
Eiwit (g)	17,3	17,3	36,5		31%
Koolhydraten (g)	5,5	5,5	11,5		2%
Suiker (g)	0,57	0,57	1,2		1%
Water (g)	67,5	67,5			5%
Vet (g)	10,9	10,9	51,7		12%
Cholesterol (mg)	93,9	93,9			31%
Vezels (g)	0,42	0,42	0,4		1%
Verzadigd (g)	2,6	2,6	12,1		11%
EOV (g)	4,9	4,9			6%
MOV (g)	2,7	2,7			11%
Omega 3 (g)	0,58	0,58			43%
Omega 6 (g)	2	2			23%
Omega 3 ALA (g)	0,52	0,52			47%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,06			25%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,17	0,17		10%
B3 (mg)	7,6	7,6		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,8	0,8		29%
C (mg)	0,41	0,41		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	1,8		14%
K (µg)	47,1	47,1		67%
A (µg)	63,6	63,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,1	14,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,6	20,6		2%
Fosfor (mg)	140	140		25%
Magnesium (mg)	16,3	16,3		5%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	35,2	35,2		23%

IJzer (mg)	0,86	0,86	8%
Selenium (µg)	18,8	18,8	27%
Zink (mg)	2	2	22%
Kalium (mg)	191	191	5%
Natrium (mg)	482	482	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,1	9,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	59,9	59,9		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	2,7		
Polysacchariden (g)	4,9	4,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	10,3	10,3		
Transvetten (g)	0,04	0,04		
EPA (g)	0,03	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	1,8		
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