Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

360 kcal per maaltijd · 240 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 5) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kant-en-klare broodje cheeseburger, voorverpakt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1508	1005			18%
kcal (kcal)	360	240			18%
Eiwit (g)	19,1	12,7	21,2		34%
Koolhydraten (g)	31,1	20,7	34,5		12%
Suiker (g)	4,5	3	5,0		9%
Water (g)	77,4	51,6			5%
Vet (g)	17,1	11,4	42,8		19%
Cholesterol (mg)	43,5	29			14%
Vezels (g)	2,9	1,9	1,6		10%
Verzadigd (g)	7,7	5,1	19,1		34%
EOV (g)	6,5	4,3			7%
MOV (g)	1,2	0,8			5%
Omega 3 (g)	0,3	0,2			22%
Omega 6 (g)	0,9	0,6			10%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,14			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,20	0,13		12%
B3 (mg)	5,1	3,4		30%
B6 (mg)	0,17	0,11		11%
B12 (µg)	1	0,68		36%
C (mg)	10,5	7		14%
D (µg)	0,3	0,2		3%
E (mg)	0,75	0,5		6%
K (µg)	6,3	4,2		9%
A (µg)	52,5	35		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,7	25,8		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	132	88		13%
Fosfor (mg)	218	145		40%
Magnesium (mg)	31,5	21		9%
Koper (mg)	0,14	0,09		15%
Jodium (µg)	40	26,7		27%

IJzer (mg)	1,7	1,1	15%
Selenium (µg)	9	6	13%
Zink (mg)	2,7	1,8	30%
Kalium (mg)	263	175	8%
Natrium (mg)	894	596	60%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	104	69		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	40,5	27		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	1487	991		32%
RAE (µg)	61,5	41		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,2	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	6	4		11%
Eiwit dierlijk (g)	12,9	8,6		23%
Stikstof (g)	2,4	1,6		
Polysacchariden (g)	26,6	17,7		
K2 (µg)	3,2	2,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,1		
Som van vetzuren (g)	16,1	10,7		
Transvetten (g)	0,3	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,15	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,1		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,39	0,26		
IJzer haem (mg)	0,75	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	70,5	47		

Verz vetz rest (g)	0,09	0,06

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