Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

384 kcal per maaltijd · 307 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 0) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipburger, gepaneerd bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1594	1275			19%
kcal (kcal)	384	307			19%
Eiwit (g)	18,1	14,5	18,9		32%
Koolhydraten (g)	12,4	9,9	12,9		5%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	57,6	46,1			4%
Vet (g)	29	23,2	68,0		33%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,8	6,2	18,2		35%
EOV (g)	10,1	8,1			11%
MOV (g)	5	4			20%
Omega 3 (g)	0,75	0,6			55%
Omega 6 (g)	4,1	3,3			47%
Omega 3 ALA (g)	0,7	0,56			63%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,24	0,19		16%
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	–	–		–
Fosfor (mg)	199	159		36%
Magnesium (mg)	23,8	19		7%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	7,5	6		5%

IJzer (mg)	1,5	1,2	14%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,5	1,2	17%
Kalium (mg)	310	248	9%
Natrium (mg)	945	756	63%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	18,1	14,5		32%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,4	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	27	21,6		
Transvetten (g)	2,1	1,7		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,98	0,78		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

Verz vetz rest (g)	0	0

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