Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

339 kcal per maaltijd · 226 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 7) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipburger, met salade en dressing, fastfood	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1416	944			17%
kcal (kcal)	339	226			17%
Eiwit (g)	13,8	9,2	16,3		25%
Koolhydraten (g)	31	20,7	36,6		12%
Suiker (g)	6,3	4,2	7,4		13%
Water (g)	83,4	55,6			6%
Vet (g)	17,2	11,5	45,8		19%
Cholesterol (mg)	39,8	26,5			13%
Vezels (g)	2	1,4	1,2		7%
Verzadigd (g)	2,4	1,6	6,3		11%
EOV (g)	7,8	5,2			9%
MOV (g)	4,1	2,8			17%
Omega 3 (g)	0,87	0,58			64%
Omega 6 (g)	3,3	2,2			37%
Omega 3 ALA (g)	0,87	0,58			78%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,08		12%
B2 (mg)	0,1	0,07		7%
B3 (mg)	6,3	4,2		37%
B6 (mg)	0,16	0,11		11%
B12 (µg)	0,25	0,16		9%
C (mg)	1,8	1,2		2%
D (µg)	0,13	0,08		1%
E (mg)	3,2	2,1		25%
K (µg)	40,2	26,8		57%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,9	13,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,3	26,8		4%
Fosfor (mg)	183	122		33%
Magnesium (mg)	28,4	18,9		8%
Koper (mg)	0,10	0,06		11%
Jodium (µg)	9	6		6%

IJzer (mg)	0,71	0,47	6%
Selenium (µg)	6,1	4	9%
Zink (mg)	0,78	0,52	9%
Kalium (mg)	301	201	9%
Natrium (mg)	666	444	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	166	110		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,8	9,2		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	28,5	19		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	1,5		
Polysacchariden (g)	15,2	10,1		
K2 (µg)	11,7	7,8		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,3	9,6		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	3,2	2,1		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	21	14		
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