Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

174 kcal per maaltijd · 174 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 1) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipgehaktburger, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	725	725			9%
kcal (kcal)	174	174			9%
Eiwit (g)	15,5	15,5	35,6		28%
Koolhydraten (g)	5,5	5,5	12,6		2%
Suiker (g)	0,57	0,57	1,3		1%
Water (g)	69,8	69,8			5%
Vet (g)	9,9	9,9	51,1		11%
Cholesterol (mg)	103	103			34%
Vezels (g)	0,42	0,42	0,5		1%
Verzadigd (g)	2,2	2,2	11,4		10%
EOV (g)	4,5	4,5			5%
MOV (g)	2,4	2,4			10%
Omega 3 (g)	0,52	0,52			38%
Omega 6 (g)	1,9	1,9			21%
Omega 3 ALA (g)	0,5	0,5			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,22	0,22		13%
B3 (mg)	5,3	5,3		31%
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)	16,7	16,7		24%
A (µg)	71,8	71,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,9	16,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,9	17,9		2%
Fosfor (mg)	159	159		29%
Magnesium (mg)	19	19		5%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	38,6	38,6		26%

IJzer (mg)	0,73	0,73	7%
Selenium (µg)	20,3	20,3	29%
Zink (mg)	1,5	1,5	17%
Kalium (mg)	396	396	11%
Natrium (mg)	491	491	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,6	8,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,8	66,8		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	2,5		
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)	9,2	9,2		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
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