Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89,1 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 21) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolburger, zonder vlees	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	372	413			4%
kcal (kcal)	89,1	99			4%
Eiwit (g)	3,2	3,5	14,1		6%
Koolhydraten (g)	4,8	5,3	21,6		2%
Suiker (g)	4,7	5,2	20,9		9%
Water (g)	89	98,9			6%
Vet (g)	5,8	6,4	58,6		7%
Cholesterol (mg)	58,6	65,2			20%
Vezels (g)	2,4	2,7	5,4		8%
Verzadigd (g)	1,2	1,4	12,4		5%
EOV (g)	2,6	2,9			3%
MOV (g)	1,5	1,6			6%
Omega 3 (g)	0,39	0,43			29%
Omega 6 (g)	1	1,2			12%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,42			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,07		6%
B2 (mg)	0,10	0,11		6%
B3 (mg)	1,1	1,2		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,33	0,37		12%
C (mg)	21,1	23,4		28%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,2		8%
K (µg)	61,9	68,8		88%
A (µg)	57,5	63,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,3	32,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,4	52,7		5%
Fosfor (mg)	60,5	67,2		11%
Magnesium (mg)	12	13,4		3%
Koper (mg)	0,02	0,02		2%
Jodium (µg)	31,7	35,2		21%

IJzer (mg)	0,47	0,52	4%
Selenium (µg)	14,8	16,4	21%
Zink (mg)	0,33	0,37	4%
Kalium (mg)	251	279	7%
Natrium (mg)	403	447	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	63	70		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	58,6	65,1		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,5	0,56		
Polysacchariden (g)	0,14	0,16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,22		
Som van vetzuren (g)	5,4	6		
Transvetten (g)	0,02	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,2		
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