Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

220 kcal per maaltijd · 220 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 5) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lindströmburger, met gehakt en rode biet, horeca, Findus	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	911	911			11%
kcal (kcal)	220	220			11%
Eiwit (g)	12	12	21,8		21%
Koolhydraten (g)	5,8	5,8	10,6		2%
Suiker (g)	2,8	2,8	5,1		6%
Water (g)	62	62			4%
Vet (g)	16,2	16,2	66,4		18%
Cholesterol (mg)	48,5	48,5			16%
Vezels (g)	0,9	0,9	0,8		3%
Verzadigd (g)	6,6	6,6	27,0		30%
EOV (g)	7,3	7,3			8%
MOV (g)	1,2	1,2			5%
Omega 3 (g)	0,15	0,15			11%
Omega 6 (g)	1	1			11%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,15			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,26		24%
B2 (mg)	0,17	0,17		11%
B3 (mg)	4,9	4,9		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,79	0,79		28%
C (mg)	0,79	0,79		1%
D (µg)	0,4	0,4		4%
E (mg)	0,42	0,42		3%
K (µg)	2,7	2,7		4%
A (µg)	16,6	16,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,1	24,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35	35		4%
Fosfor (mg)	124	124		23%
Magnesium (mg)	20	20		6%
Koper (mg)	0,07	0,07		7%
Jodium (µg)	19,2	19,2		13%

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	16,3	16,3	23%
Zink (mg)	2,3	2,3	26%
Kalium (mg)	300	300	9%
Natrium (mg)	660	660	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,7	1,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,1	15,1		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	2,2		
Polysacchariden (g)	3	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,1		
Som van vetzuren (g)	15,3	15,3		
Transvetten (g)	0,14	0,14		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,42	0,42		
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