Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 6) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lindströmburger, met half-om-half gehakt en rode biet	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	780	780			9%
kcal (kcal)	188	188			9%
Eiwit (g)	9,1	9,1	19,3		16%
Koolhydraten (g)	7	7	14,9		3%
Suiker (g)	2,9	2,9	6,1		6%
Water (g)	69,1	69,1			5%
Vet (g)	13,4	13,4	64,1		15%
Cholesterol (mg)	65,8	65,8			22%
Vezels (g)	0,88	0,88	0,9		3%
Verzadigd (g)	5,3	5,3	25,2		24%
EOV (g)	5,6	5,6			6%
MOV (g)	1,5	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,27	0,27			20%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			13%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,26			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,13	0,13		8%
B3 (mg)	3,9	3,9		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,63		23%
C (mg)	1,8	1,8		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,87	0,87		7%
K (µg)	4,5	4,5		6%
A (µg)	58,9	58,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,5	17,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,3	28,3		3%
Fosfor (mg)	96,5	96,5		18%
Magnesium (mg)	15,4	15,4		4%
Koper (mg)	0,11	0,11		12%
Jodium (µg)	19,1	19,1		13%

IJzer (mg)	0,96	0,96	9%
Selenium (µg)	11,8	11,8	17%
Zink (mg)	1,7	1,7	19%
Kalium (mg)	208	208	6%
Natrium (mg)	255	255	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,2	12,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	55	55		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	1,5		
Polysacchariden (g)	4,1	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,37		
Som van vetzuren (g)	12,5	12,5		
Transvetten (g)	0,13	0,13		
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)	0,87	0,87		
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