Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

147 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 8) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lindströmburger, met mager rundergehakt en rode biet	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	614	614			7%
kcal (kcal)	147	147			7%
Eiwit (g)	11	11	29,9		20%
Koolhydraten (g)	8,6	8,6	23,3		3%
Suiker (g)	2,8	2,8	7,6		6%
Water (g)	85,4	85,4			6%
Vet (g)	7,4	7,4	45,2		8%
Cholesterol (mg)	63,3	63,3			21%
Vezels (g)	1	1	1,4		3%
Verzadigd (g)	2,2	2,2	13,2		10%
EOV (g)	3,2	3,2			4%
MOV (g)	1,1	1,1			4%
Omega 3 (g)	0,25	0,25			18%
Omega 6 (g)	0,82	0,82			9%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,23			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		7%
B2 (mg)	0,13	0,13		8%
B3 (mg)	4	4		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	0,7		25%
C (mg)	2,5	2,5		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,86	0,86		7%
K (µg)	5,1	5,1		7%
A (µg)	42,3	42,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,8	19,8		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,4	20,4		2%
Fosfor (mg)	130	130		24%
Magnesium (mg)	21,8	21,8		6%
Koper (mg)	0,14	0,14		16%
Jodium (µg)	19,7	19,7		13%

IJzer (mg)	1,9	1,9	17%
Selenium (µg)	10,9	10,9	16%
Zink (mg)	1,9	1,9	21%
Kalium (mg)	324	324	9%
Natrium (mg)	270	270	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,1	15,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	40,2	40,2		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	1,8		
Polysacchariden (g)	5,8	5,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,10	0,10		
Som van vetzuren (g)	6,6	6,6		
Transvetten (g)	0,11	0,11		
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)	0,86	0,86		
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