Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 3) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Notenburger, met aardappel en rijst	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	586	651			7%
kcal (kcal)	140	156			7%
Eiwit (g)	2,7	3,1	7,8		5%
Koolhydraten (g)	15,3	17	43,5		6%
Suiker (g)	0,96	1,1	2,7		2%
Water (g)	56,6	62,9			4%
Vet (g)	6,9	7,7	44,4		8%
Cholesterol (mg)	5,3	5,9			2%
Vezels (g)	2,2	2,5	3,2		7%
Verzadigd (g)	2	2,2	12,7		9%
EOV (g)	3,6	4			4%
MOV (g)	0,89	0,99			4%
Omega 3 (g)	0,12	0,13			9%
Omega 6 (g)	0,76	0,84			9%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,13			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	1,3	1,4		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,04		1%
C (mg)	0,52	0,58		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,3		9%
K (µg)	2,8	3,1		4%
A (µg)	20,6	22,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	8,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,4	28,2		3%
Fosfor (mg)	75,2	83,6		14%
Magnesium (mg)	29,4	32,7		8%
Koper (mg)	0,13	0,15		15%
Jodium (µg)	27,4	30,4		18%

IJzer (mg)	0,84	0,94	8%
Selenium (µg)	4,5	5	6%
Zink (mg)	0,44	0,49	5%
Kalium (mg)	127	142	4%
Natrium (mg)	388	431	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,3	12,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,4	21,6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	0,49		
Polysacchariden (g)	14,3	15,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,49	0,55		
Som van vetzuren (g)	6,6	7,3		
Transvetten (g)	0,07	0,08		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,3		
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