Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

384 kcal per maaltijd · 256 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 1) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tosti, met gehaktburger van varkens- en rundvlees en ei	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1601	1067			19%
kcal (kcal)	384	256			19%
Eiwit (g)	20,3	13,5	21,1		36%
Koolhydraten (g)	16,5	11	17,2		6%
Suiker (g)	1,2	0,81	1,3		2%
Water (g)	93,7	62,5			6%
Vet (g)	26,2	17,4	61,3		29%
Cholesterol (mg)	321	214			107%
Vezels (g)	0,84	0,56	0,4		3%
Verzadigd (g)	7,9	5,2	18,4		35%
EOV (g)	11,4	7,6			13%
MOV (g)	4,2	2,8			17%
Omega 3 (g)	0,84	0,56			62%
Omega 6 (g)	3,3	2,2			37%
Omega 3 ALA (g)	0,75	0,5			68%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,06			35%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,12		16%
B2 (mg)	0,39	0,26		24%
B3 (mg)	6,8	4,6		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	1,4		77%
C (mg)	0,26	0,17		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,3	2,2		25%
K (µg)	11,1	7,4		16%
A (µg)	252	168		
B11 / Foliumzuur (µg)	56	37,4		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60,2	40,1		6%
Fosfor (mg)	256	171		47%
Magnesium (mg)	24,4	16,3		7%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	67,2	44,8		45%

IJzer (mg)	2,1	1,4	19%
Selenium (µg)	37,5	25	54%
Zink (mg)	2,9	1,9	32%
Kalium (mg)	250	167	7%
Natrium (mg)	640	426	43%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,7	13,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	232	154		29%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	2,2		
Polysacchariden (g)	15,3	10,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	23,7	15,8		
Transvetten (g)	0,2	0,13		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,09	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,3	2,2		
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