Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 216 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 6) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegetarische burger gevuld met groente en kaas, onbereid	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	812	902			10%
kcal (kcal)	194	216			10%
Eiwit (g)	8,1	9	16,7		14%
Koolhydraten (g)	17,2	19,1	35,4		7%
Suiker (g)	2,8	3,1	5,7		6%
Water (g)	51,8	57,6			3%
Vet (g)	9,7	10,8	45,0		11%
Cholesterol (mg)	11,7	13			4%
Vezels (g)	2,8	3,1	2,9		9%
Verzadigd (g)	2,6	2,9	12,1		12%
EOV (g)	4,8	5,3			5%
MOV (g)	1,6	1,8			7%
Omega 3 (g)	0,36	0,4			26%
Omega 6 (g)	1,3	1,4			14%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,43			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,10	0,11		6%
B3 (mg)	2,1	2,3		12%
B6 (mg)	0,05	0,05		3%
B12 (µg)	0,51	0,57		18%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,09	0,1		1%
E (mg)	2,1	2,3		16%
K (µg)	30,5	33,9		44%
A (µg)	9,9	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	15,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	126	140		13%
Fosfor (mg)	99	110		18%
Magnesium (mg)	18	20		5%
Koper (mg)	0,06	0,07		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,54	0,6	5%
Selenium (µg)	5,4	6	8%
Zink (mg)	0,71	0,79	8%
Kalium (mg)	288	320	8%
Natrium (mg)	297	330	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	617	686		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	61,2	68		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	30,5	33,9		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	3,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	4,7	5,2		8%
Stikstof (g)	1,3	1,4		
Polysacchariden (g)	14,4	16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,3	10,3		
Transvetten (g)	0,09	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,27	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,27	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,10	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,1		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,10	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	113	125		
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