Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

473 kcal per maaltijd · 315 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visburger	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1923	1282			23%
kcal (kcal)	473	315			24%
Eiwit (g)	19,3	12,9	16,3		34%
Koolhydraten (g)	28,3	18,9	23,9		11%
Suiker (g)	1,1	0,73	0,9		2%
Water (g)	65,3	43,5			4%
Vet (g)	31	20,6	59,0		35%
Cholesterol (mg)	135	90,2			45%
Vezels (g)	1,3	0,89	0,6		4%
Verzadigd (g)	8,4	5,6	16,0		38%
EOV (g)	8,7	5,8			10%
MOV (g)	10,8	7,2			44%
Omega 3 (g)	1,9	1,3			141%
Omega 6 (g)	8,8	5,9			99%
Omega 3 ALA (g)	1,8	1,2			157%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,17	0,11			67%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,16	0,11		10%
B3 (mg)	4,8	3,2		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,67		36%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	7,1	4,7		54%
K (µg)	35,3	23,6		50%
A (µg)	138	91,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	16		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	231	154		23%
Fosfor (mg)	262	175		48%
Magnesium (mg)	26	17,4		7%
Koper (mg)	0,10	0,06		11%
Jodium (µg)	77,2	51,4		51%

IJzer (mg)	0,61	0,41	6%
Selenium (µg)	23,6	15,7	34%
Zink (mg)	1,6	1,1	18%
Kalium (mg)	294	196	8%
Natrium (mg)	626	417	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,7	29,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	140	93,5		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	2,1		
Polysacchariden (g)	27,2	18,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,25		
Som van vetzuren (g)	28,4	18,9		
Transvetten (g)	0,45	0,3		
EPA (g)	0,04	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,12	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	7,1	4,7		
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