Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

411 kcal per maaltijd · 274 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmburger	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1670	1113			20%
kcal (kcal)	411	274			21%
Eiwit (g)	15,5	10,3	15,0		28%
Koolhydraten (g)	21,7	14,4	21,1		8%
Suiker (g)	1,3	0,89	1,3		3%
Water (g)	79,8	53,2			5%
Vet (g)	28,7	19,1	62,8		32%
Cholesterol (mg)	101	67,6			34%
Vezels (g)	2	1,3	1,0		7%
Verzadigd (g)	6	4	13,1		27%
EOV (g)	9	6			10%
MOV (g)	10,9	7,3			45%
Omega 3 (g)	3,3	2,2			239%
Omega 6 (g)	7,6	5,1			86%
Omega 3 ALA (g)	1,5	0,98			132%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,4	0,91			549%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,15	0,1		9%
B3 (mg)	6,2	4,1		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	1,3		68%
C (mg)	3,1	2,1		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	6,7	4,5		52%
K (µg)	36,8	24,6		53%
A (µg)	74	49,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,3	16,9		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	118	78,8		12%
Fosfor (mg)	220	147		40%
Magnesium (mg)	30,5	20,4		9%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	62	41,3		41%

IJzer (mg)	0,65	0,43	6%
Selenium (µg)	20,4	13,6	29%
Zink (mg)	1	0,7	12%
Kalium (mg)	349	233	10%
Natrium (mg)	506	337	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	86,6	57,8		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	82,2	54,8		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,6		
Polysacchariden (g)	20,3	13,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,22	0,15		
Som van vetzuren (g)	26,1	17,4		
Transvetten (g)	0,19	0,13		
EPA (g)	0,35	0,23		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1	0,68		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6,7	4,5		
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