Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

28,2 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bacon	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	117	783			1%
kcal (kcal)	28,2	188			1%
Eiwit (g)	2,8	18,5	39,4		5%
Koolhydraten (g)	0,08	0,5	1,1		0%
Suiker (g)	0,05	0,3	0,6		0%
Water (g)	9,6	63,7			1%
Vet (g)	1,9	12,4	59,4		2%
Cholesterol (mg)	8	53			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,71	4,7	22,5		3%
EOV (g)	0,83	5,5			1%
MOV (g)	0,23	1,5			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,21	1,4			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,1			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,4		5%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	0,39	2,6		2%
B6 (mg)	0,05	0,3		3%
B12 (µg)	0,10	0,65		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,3		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,45	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	22,5	150		4%
Magnesium (mg)	2,6	17		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	1,1	7		1%

IJzer (mg)	0,1	0,7	1%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,15	1	2%
Kalium (mg)	30	200	1%
Natrium (mg)	229	1524	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	18,5		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,03	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,8	11,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,11		
IJzer haem (mg)	0,06	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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