Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

564 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 2) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ham-spekovenschotel, Saarioinen, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2349	671			28%
kcal (kcal)	564	161			28%
Eiwit (g)	20,5	5,9	14,5		37%
Koolhydraten (g)	34,8	9,9	24,7		13%
Suiker (g)	3,4	0,98	2,4		7%
Water (g)	245	70,1			16%
Vet (g)	36,6	10,5	58,5		41%
Cholesterol (mg)	110	31,5			37%
Vezels (g)	6,1	1,7	2,2		20%
Verzadigd (g)	18,8	5,4	30,0		84%
EOV (g)	11,6	3,3			13%
MOV (g)	3	0,86			12%
Omega 3 (g)	0,48	0,14			35%
Omega 6 (g)	2,4	0,68			27%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,13			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,08		26%
B2 (mg)	0,31	0,09		19%
B3 (mg)	9,1	2,6		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,29		36%
C (mg)	2,3	0,65		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	0,57		15%
K (µg)	20,1	5,8		29%
A (µg)	204	58,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,1	10,3		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	264	75,6		26%
Fosfor (mg)	457	131		83%
Magnesium (mg)	87,7	25,1		25%
Koper (mg)	0,32	0,09		36%
Jodium (µg)	20,4	5,8		14%

IJzer (mg)	2,2	0,64	20%
Selenium (µg)	17,5	5	25%
Zink (mg)	3,8	1,1	43%
Kalium (mg)	426	122	12%
Natrium (mg)	1615	461	108%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	83,1	23,8		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	197	56,2		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	0,94		
Polysacchariden (g)	31,3	8,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,49	0,14		
Som van vetzuren (g)	34	9,7		
Transvetten (g)	0,64	0,18		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	0,57		
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