Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

41,9 kcal per maaltijd · 279 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 0) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Luncheon meat, in blik, bereid	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	174	1158			2%
kcal (kcal)	41,9	279			2%
Eiwit (g)	1,9	12,9	18,5		3%
Koolhydraten (g)	0,50	3,3	4,7		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,2	54,4			1%
Vet (g)	3,6	23,8	76,8		4%
Cholesterol (mg)	9,6	64			3%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,4	9,1	29,4		6%
EOV (g)	1,6	10,6			2%
MOV (g)	0,44	2,9			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,3			3%
Omega 6 (g)	0,41	2,7			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,2			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,06		1%
B2 (mg)	0,02	0,15		1%
B3 (mg)	0,18	1,2		1%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
B12 (µg)	0,15	1		5%
C (mg)	4	27		5%
D (µg)	0,1	0,7		1%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	1,7	11,6		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,0	13		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,9	39		1%
Fosfor (mg)	30	200		5%
Magnesium (mg)	1,5	10		0%
Koper (mg)	0,02	0,1		2%
Jodium (µg)	0,35	2,3		0%

IJzer (mg)	0,15	1	1%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,23	1,5	3%
Kalium (mg)	18	120	1%
Natrium (mg)	138	920	9%

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)	0,59	3,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,9	12,9		3%
Stikstof (g)	0,32	2,1		
Polysacchariden (g)	0,50	3,3		
K2 (µg)	1,2	7,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,4	22,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0,05		
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)	0,03	0,21		
IJzer haem (mg)	0,06	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,6		
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