Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

474 kcal per maaltijd · 379 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spek, gerookt, mager, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1965	1572			23%
kcal (kcal)	474	379			24%
Eiwit (g)	28,9	23,1	24,4		52%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	52,9	42,3			4%
Vet (g)	39,9	31,9	75,8		45%
Cholesterol (mg)	101	81			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	14,8	11,8	28,0		66%
EOV (g)	17,3	13,8			19%
MOV (g)	5	4			20%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	4,9	3,9			55%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,66	0,53		60%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	7,1	5,7		42%
B6 (mg)	0,38	0,3		25%
B12 (µg)	0,91	0,73		33%
C (mg)	6,3	5		8%
D (µg)	1,5	1,2		15%
E (mg)	2	1,6		15%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	27,5	22		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	4,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	271	217		49%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	24,5	19,6		16%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	17,5	14	25%
Zink (mg)	3	2,4	34%
Kalium (mg)	768	614	22%
Natrium (mg)	2095	1676	140%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,5	22		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	28,9	23,1		52%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	37,9	30,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	0,06	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,69	0,55		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27,5	22		

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