Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

530 kcal per maaltijd · 424 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spek, mager, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2195	1756			26%
kcal (kcal)	530	424			27%
Eiwit (g)	32,1	25,7	24,2		57%
Koolhydraten (g)	0,38	0,3	0,3		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	47,5	38			3%
Vet (g)	44,4	35,5	75,4		50%
Cholesterol (mg)	101	81			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	14,5	11,6	24,6		65%
EOV (g)	18,3	14,6			21%
MOV (g)	7	5,6			29%
Omega 3 (g)	0,63	0,5			46%
Omega 6 (g)	6,4	5,1			72%
Omega 3 ALA (g)	0,59	0,47			53%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,96	0,77		88%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	9,4	7,5		55%
B6 (mg)	0,33	0,26		22%
B12 (µg)	0,88	0,7		31%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,5	1,2		15%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	10	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	238	190		43%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	10	8		7%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	17,5	14	25%
Zink (mg)	2,9	2,3	32%
Kalium (mg)	475	380	14%
Natrium (mg)	128	102	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	32,1	25,7		57%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,38	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	42,1	33,7		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,59	0,47		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	8		

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