Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

46,8 kcal per maaltijd · 312 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spek, ontbijt	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	194	1291			2%
kcal (kcal)	46,8	312			2%
Eiwit (g)	2,4	15,7	20,1		4%
Koolhydraten (g)	0,08	0,5	0,6		0%
Suiker (g)	0,08	0,5	0,6		0%
Water (g)	7,5	50,3			1%
Vet (g)	4,1	27,5	79,3		5%
Cholesterol (mg)	5,4	36			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	9,8	28,3		7%
EOV (g)	1,9	12,9			2%
MOV (g)	0,44	2,9			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,3			3%
Omega 6 (g)	0,39	2,6			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,31			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,38		5%
B2 (mg)	0,03	0,19		2%
B3 (mg)	1,1	7,4		7%
B6 (mg)	0,03	0,2		2%
B12 (µg)	0,11	0,74		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,7		1%
E (mg)	0,02	0,1		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)	1,2	8		0%
Fosfor (mg)	16,5	110		3%
Magnesium (mg)	2,0	13		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	1,1	7		1%

IJzer (mg)	0,09	0,6	1%
Selenium (µg)	1,4	9	2%
Zink (mg)	0,26	1,7	3%
Kalium (mg)	63,8	425	2%
Natrium (mg)	202	1347	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
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)	2,4	15,7		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,9	26,1		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
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)	0,02	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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)	0,04	0,24		
IJzer haem (mg)	0,06	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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