Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

406 kcal per maaltijd · 325 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 81 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spek, rauw, gerookt, mager	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1683	1346			20%
kcal (kcal)	406	325			20%
Eiwit (g)	19,1	15,3	18,8		34%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	66,3	53			4%
Vet (g)	36,8	29,4	81,4		41%
Cholesterol (mg)	67,5	54			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	14,1	11,3	31,3		63%
EOV (g)	16,3	13			18%
MOV (g)	3,8	3			15%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,8	3			42%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,56	0,45		51%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	8,6	6,9		51%
B6 (mg)	0,36	0,29		24%
B12 (µg)	0,64	0,51		23%
C (mg)	10	8		13%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	6,3	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	2,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	198	158		36%
Magnesium (mg)	21,3	17		6%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	22,9	18,3		15%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	2	1,6	22%
Kalium (mg)	535	428	15%
Natrium (mg)	1629	1303	109%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,3	5		1%
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)	19,1	15,3		34%
Stikstof (g)	3,1	2,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	34,9	27,9		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,6	0,48		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,3	5		

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