Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

848 kcal per maaltijd · 678 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 97 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spek, vers vet rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3490	2792			42%
kcal (kcal)	848	678			42%
Eiwit (g)	6,3	5	2,9		11%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	13,1	10,5			1%
Vet (g)	91,5	73,2	97,2		103%
Cholesterol (mg)	71,3	57			24%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	35,5	28,4	37,7		159%
EOV (g)	41	32,8			46%
MOV (g)	9	7,2			37%
Omega 3 (g)	0,63	0,5			46%
Omega 6 (g)	8,4	6,7			94%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,36			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	0,63	0,5		4%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0,81	0,65		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	3,3	2,6		33%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	40	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	1,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,8	3		0%
Fosfor (mg)	26,3	21		5%
Magnesium (mg)	2,5	2		1%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	1,3	1		1%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,39	0,31	4%
Kalium (mg)	36,3	29	1%
Natrium (mg)	1470	1176	98%

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)	40	32		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,3	5		11%
Stikstof (g)	1	0,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	86,9	69,5		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
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)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,12		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	1,4	1,1		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	40	32		

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