Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

631 kcal per maaltijd · 505 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spekblokjes, vet bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2613	2090			31%
kcal (kcal)	631	505			32%
Eiwit (g)	31,3	25	19,8		56%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	32,5	26			2%
Vet (g)	56,3	45	80,2		63%
Cholesterol (mg)	62,5	50			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	21,8	17,4	31,0		98%
EOV (g)	25,3	20,2			28%
MOV (g)	5,5	4,4			23%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	5,1	4,1			58%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,22			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,44	0,35		40%
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,31	0,25		21%
B12 (µg)	1,3	1		45%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	28,8	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	–	–		–
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	8,8	7		6%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	313	250	9%
Natrium (mg)	1470	1176	98%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,8	23		4%
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)	31,3	25		56%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	53,5	42,8		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28,8	23		

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