Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

231 kcal per maaltijd · 185 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 2) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spekjes, vegetarisch onbereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	963	770			11%
kcal (kcal)	231	185			12%
Eiwit (g)	18,8	15	32,4		33%
Koolhydraten (g)	7,6	6,1	13,2		3%
Suiker (g)	1,3	1	2,2		3%
Water (g)	82	65,6			5%
Vet (g)	13,1	10,5	51,1		15%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,4	2,7	2,9		11%
Verzadigd (g)	2,5	2	9,7		11%
EOV (g)	5,8	4,6			6%
MOV (g)	4,3	3,4			17%
Omega 3 (g)	0,5	0,4			37%
Omega 6 (g)	3,9	3,1			44%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,34			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	4,8	3,8		28%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,8	2,2		21%
K (µg)	14	11,2		20%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,9	47,1		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	125	100		13%
Fosfor (mg)	225	180		41%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	0,24	0,19		26%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4,9	3,9	44%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	0,9	0,72	10%
Kalium (mg)	525	420	15%
Natrium (mg)	1321	1057	88%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,8	3		0%
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)	14	11,2		
Eiwit plantaardig (g)	18,8	15		33%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,5	5,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,6	10,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	1,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	2,9	2,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4,9	3,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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