Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

148 kcal per maaltijd · 422 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 19) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spekkoek	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	613	1752			7%
kcal (kcal)	148	422			7%
Eiwit (g)	1,9	5,3	5,0		3%
Koolhydraten (g)	8,8	25,1	23,8		3%
Suiker (g)	7,1	20,2	19,1		14%
Water (g)	11,9	34,1			1%
Vet (g)	11,7	33,3	71,0		13%
Cholesterol (mg)	74,2	212			25%
Vezels (g)	0,1	0,3	0,1		0%
Verzadigd (g)	7,3	20,9	44,6		33%
EOV (g)	2,8	8			3%
MOV (g)	0,42	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,3			8%
Omega 6 (g)	0,25	0,7			3%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,18			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,04			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,05	0,14		3%
B3 (mg)	0,46	1,3		3%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,23	0,65		8%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,7		2%
E (mg)	0,88	2,5		7%
K (µg)	3,9	11,2		6%
A (µg)	135	385		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	21,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,9	31		1%
Fosfor (mg)	35,7	102		6%
Magnesium (mg)	2,8	8		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	6,8	19,5		5%

IJzer (mg)	0,32	0,9	3%
Selenium (µg)	2,5	7	4%
Zink (mg)	0,22	0,64	2%
Kalium (mg)	24,9	71	1%
Natrium (mg)	59,9	171	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	58,8	168		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	44,1	126		2%
Zeaxanthine (µg)	22,8	65		11%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	140	400		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,7	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	5,6		
Eiwit plantaardig (g)	0,28	0,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	1,6	4,5		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,7	4,9		
K2 (µg)	1,9	5,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,8	30,9		
Transvetten (g)	0,25	0,7		
EPA (g)	0,01	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,84	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,44	1,3		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,25	0,71		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,14	0,4		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,31	0,88		
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)	0,04	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,32	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	145	414		
Verz vetz rest (g)	0,14	0,4		

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