Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

544 kcal per maaltijd · 435 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Speklap, bereid in eigen vet, 100% varkensvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2255	1804			27%
kcal (kcal)	544	435			27%
Eiwit (g)	36,4	29,1	26,8		65%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	42,8	34,2			3%
Vet (g)	44,3	35,4	73,2		50%
Cholesterol (mg)	93,8	75			31%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	16,9	13,5	27,9		76%
EOV (g)	19,4	15,5			22%
MOV (g)	5	4			20%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	4,9	3,9			55%
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)	0,74	0,59		67%
B2 (mg)	0,26	0,21		16%
B3 (mg)	16,8	13,4		99%
B6 (mg)	0,36	0,29		24%
B12 (µg)	1,3	1		46%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	28,8	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,9	4,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	330	264		60%
Magnesium (mg)	38,8	31		11%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	2,5	2		2%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	21,3	17	30%
Zink (mg)	3,9	3,1	43%
Kalium (mg)	616	493	18%
Natrium (mg)	128	102	9%

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)	36,4	29,1		65%
Stikstof (g)	5,9	4,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	42,1	33,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
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)	0,09	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,76	0,61		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28,8	23		

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