Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

400 kcal per maaltijd · 320 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Speklap, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1656	1325			20%
kcal (kcal)	400	320			20%
Eiwit (g)	20,6	16,5	20,6		37%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	68,9	55,1			5%
Vet (g)	35,3	28,2	79,3		40%
Cholesterol (mg)	62,5	50			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	13,4	10,7	30,1		60%
EOV (g)	15,5	12,4			17%
MOV (g)	4,3	3,4			17%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	3,9	3,1			44%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,23			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,55	0,44		50%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	9,3	7,4		54%
B6 (mg)	0,46	0,37		31%
B12 (µg)	0,68	0,54		24%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	22,5	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	2,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	4		1%
Fosfor (mg)	200	160		36%
Magnesium (mg)	23,8	19		7%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	2,3	1,8	25%
Kalium (mg)	379	303	11%
Natrium (mg)	80	64	5%

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)	22,5	18		3%
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)	20,6	16,5		37%
Stikstof (g)	3,3	2,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	33,5	26,8		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,06		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,31	0,25		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22,5	18		

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