Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

243 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 8) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Speksalade, met ei en bonen, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1008	403			12%
kcal (kcal)	243	97			12%
Eiwit (g)	14,1	5,6	23,3		25%
Koolhydraten (g)	6	2,4	9,9		2%
Suiker (g)	4,8	1,9	7,8		10%
Water (g)	207	82,8			14%
Vet (g)	17,1	6,8	63,5		19%
Cholesterol (mg)	210	84,1			70%
Vezels (g)	3	1,2	2,5		10%
Verzadigd (g)	5,9	2,3	21,8		26%
EOV (g)	7,2	2,9			8%
MOV (g)	2,1	0,86			9%
Omega 3 (g)	0,31	0,12			22%
Omega 6 (g)	1,8	0,71			20%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,09			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,02			22%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,10		22%
B2 (mg)	0,32	0,13		20%
B3 (mg)	4,8	1,9		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,4	0,54		48%
C (mg)	19,5	7,8		26%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,78		15%
K (µg)	99,2	39,7		142%
A (µg)	137	54,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	105	42,1		35%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	102	40,8		10%
Fosfor (mg)	213	85,3		39%
Magnesium (mg)	42,9	17,2		12%
Koper (mg)	0,14	0,06		15%
Jodium (µg)	24,7	9,9		16%

IJzer (mg)	2,1	0,84	19%
Selenium (µg)	24,2	9,7	35%
Zink (mg)	2	0,78	22%
Kalium (mg)	691	277	20%
Natrium (mg)	432	173	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1005	402		25%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	214	85,7		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,9		
Polysacchariden (g)	1,3	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,53	0,21		
Som van vetzuren (g)	15,3	6,1		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	0,78		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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