Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39,6 kcal per maaltijd · 264 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensnek, gerookt, gekookt	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	164	1095			2%
kcal (kcal)	39,6	264			2%
Eiwit (g)	2,9	19,5	29,5		5%
Koolhydraten (g)	0,02	0,1	0,2		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,6	57,3			1%
Vet (g)	3,1	20,6	70,2		3%
Cholesterol (mg)	10,8	72			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	8,5	28,9		6%
EOV (g)	1,4	9,1			2%
MOV (g)	0,2	1,3			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,63		9%
B2 (mg)	0,02	0,12		1%
B3 (mg)	1,4	9		8%
B6 (mg)	0,04	0,29		3%
B12 (µg)	0,13	0,85		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,04	0,28		0%
E (mg)	0,06	0,41		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,69	4,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,92	6,1		0%
Fosfor (mg)	23,9	160		4%
Magnesium (mg)	2,7	18,2		1%
Koper (mg)	0,01	0,08		1%
Jodium (µg)	0,14	0,9		0%

IJzer (mg)	0,12	0,78	1%
Selenium (µg)	1,1	7,1	2%
Zink (mg)	0,74	4,9	8%
Kalium (mg)	39,2	261	1%
Natrium (mg)	127	844	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,47	3,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	18,9		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,41		
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)	0	0		
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