Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

246 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 55 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsriblappen, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1031	825			12%
kcal (kcal)	246	197			12%
Eiwit (g)	33,8	27	54,8		60%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	77,6	62,1			5%
Vet (g)	12,4	9,9	45,2		14%
Cholesterol (mg)	65	52			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,1	3,3	15,1		19%
EOV (g)	4,3	3,4			5%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,3	1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,18	0,14		11%
B3 (mg)	7,3	5,8		43%
B6 (mg)	0,44	0,35		29%
B12 (µg)	2,7	2,2		98%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	43,8	35		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,9	7,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	303	242		55%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	3,5	2,8		2%

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	5,3	4,3	59%
Kalium (mg)	629	503	18%
Natrium (mg)	83,8	67	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	43,8	35		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	33,8	27		60%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,1	8,1		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,3	0,24		
IJzer haem (mg)	0,88	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	43,8	35		

Verz vetz rest (g)	0	0

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