Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

209 kcal per maaltijd · 167 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsriblappen, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	873	698			10%
kcal (kcal)	209	167			10%
Eiwit (g)	25,8	20,6	49,3		46%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	87,1	69,7			6%
Vet (g)	11,8	9,4	50,7		13%
Cholesterol (mg)	50	40			17%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,8	3,8	20,5		21%
EOV (g)	4,6	3,7			5%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	10,8	8,6		63%
B6 (mg)	0,48	0,38		32%
B12 (µg)	2,2	1,8		78%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	21,3	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	5,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	254	203		46%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	8,8	7	13%
Zink (mg)	4,1	3,3	45%
Kalium (mg)	504	403	14%
Natrium (mg)	71,3	57	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,8	19		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	25,8	20,6		46%
Stikstof (g)	4,1	3,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,4	8,3		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,3	0,24		
IJzer haem (mg)	0,88	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26,3	21		

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