Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

35,3 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 10) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 43) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ricotta	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	146	585			2%
kcal (kcal)	35,3	141			2%
Eiwit (g)	2	8	22,7		4%
Koolhydraten (g)	0,98	3,9	11,1		0%
Suiker (g)	0,88	3,5	9,9		2%
Water (g)	19,5	77,8			1%
Vet (g)	2,6	10,3	65,7		3%
Cholesterol (mg)	12,5	50			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	6,7	42,8		8%
EOV (g)	0,58	2,3			1%
MOV (g)	0,08	0,3			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,05	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,05	0,19		3%
B3 (mg)	0,58	2,3		3%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,08	0,3		3%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	46,3	185		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60	240		6%
Fosfor (mg)	42,5	170		8%
Magnesium (mg)	3,3	13		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,1	0,4	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,33	1,3	4%
Kalium (mg)	27,5	110	1%
Natrium (mg)	41	164	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23	92		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	48,3	193		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2	8		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,1	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	9,7		
Transvetten (g)	0,05	0,2		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,09	0,34		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,22		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,14		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,07	0,28		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,24		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	50	200		
Verz vetz rest (g)	0,05	0,2		

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