Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

288 kcal per maaltijd · 230 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderriblappen, gekookt of gestoofd, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1206	965			14%
kcal (kcal)	288	230			14%
Eiwit (g)	42,6	34,1	59,3		76%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	68,3	54,6			5%
Vet (g)	13	10,4	40,7		15%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,3	4,2	16,4		24%
EOV (g)	5,1	4,1			6%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,24	0,19		15%
B3 (mg)	14	11,2		82%
B6 (mg)	0,16	0,13		11%
B12 (µg)	2,3	1,8		81%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	33,8	27		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	7,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	14		2%
Fosfor (mg)	269	215		49%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,15	0,12		17%
Jodium (µg)	5,4	4,3		4%

IJzer (mg)	4,5	3,6	41%
Selenium (µg)	18,8	15	27%
Zink (mg)	14	11,2	156%
Kalium (mg)	536	429	15%
Natrium (mg)	78,8	63	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)	36,3	29		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)	42,6	34,1		76%
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)	12,4	9,9		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0	0		
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)	1,3	1		
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)	0,44	0,35		
IJzer haem (mg)	2,9	2,3		
IJzer non-haem (mg)	1,6	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	38,8	31		

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