Recept

Recept · 1 maaltijd · 85 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

212 kcal per maaltijd · 249 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spareribs, varken bereid	85 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	883	1039			11%
kcal (kcal)	212	249			11%
Eiwit (g)	25,1	29,5	47,4		45%
Koolhydraten (g)	0,09	0,1	0,2		0%
Suiker (g)	0,09	0,1	0,2		0%
Water (g)	46,6	54,8			3%
Vet (g)	12,3	14,5	52,4		14%
Cholesterol (mg)	74	87			25%
Vezels (g)	0,09	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	4,3	5	18,1		19%
EOV (g)	5	5,9			6%
MOV (g)	2	2,4			8%
Omega 3 (g)	0,17	0,2			12%
Omega 6 (g)	1,9	2,2			21%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,15			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,60	0,7		54%
B2 (mg)	0,19	0,22		12%
B3 (mg)	6,7	7,9		40%
B6 (mg)	0,4	0,47		27%
B12 (µg)	0,6	0,71		22%
C (mg)	0,85	1		1%
D (µg)	0,43	0,5		4%
E (mg)	1,6	1,9		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20,4	24		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,1	33		3%
Fosfor (mg)	215	253		39%
Magnesium (mg)	24,7	29		7%
Koper (mg)	0,09	0,1		9%
Jodium (µg)	1	1,2		1%

IJzer (mg)	1	1,2	9%
Selenium (µg)	17,9	21	26%
Zink (mg)	3,5	4,1	39%
Kalium (mg)	411	484	12%
Natrium (mg)	96,9	114	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)	20,4	24		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)	25,1	29,5		45%
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)	11,5	13,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,17	0,2		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,03		
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)	0,15	0,18		
IJzer haem (mg)	0,43	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,68	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20,4	24		

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