Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

250 kcal per maaltijd · 200 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spareribs, varkens, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1044	835			12%
kcal (kcal)	250	200			13%
Eiwit (g)	25,5	20,4	40,8		46%
Koolhydraten (g)	0,13	0,1	0,2		0%
Suiker (g)	0,13	0,1	0,2		0%
Water (g)	84,8	67,8			6%
Vet (g)	16,3	13	58,5		18%
Cholesterol (mg)	76,3	61			25%
Vezels (g)	0,5	0,4	0,4		2%
Verzadigd (g)	6,1	4,9	22,1		28%
EOV (g)	6,9	5,5			8%
MOV (g)	2	1,6			8%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,8	1,4			20%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,78	0,62		70%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	12,4	9,9		73%
B6 (mg)	0,59	0,47		39%
B12 (µg)	0,65	0,52		23%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,8	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	2,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,5	22		3%
Fosfor (mg)	241	193		44%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	1,4	1,1		1%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	17,5	14	25%
Zink (mg)	3,6	2,8	39%
Kalium (mg)	441	353	13%
Natrium (mg)	111	89	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,8	7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	25,5	20,4		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)	15,1	12,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,18	0,14		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	7		

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