Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

421 kcal per maaltijd · 337 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 83 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensribbetjes	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1743	1394			21%
kcal (kcal)	421	337			21%
Eiwit (g)	18,4	14,8	17,5		33%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	67,2	53,7			4%
Vet (g)	38,6	30,9	82,5		43%
Cholesterol (mg)	67,5	54			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	13,1	10,5	28,1		59%
EOV (g)	17,5	14			20%
MOV (g)	5,3	4,2			22%
Omega 3 (g)	0,57	0,46			42%
Omega 6 (g)	4,5	3,6			51%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,3			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,07			33%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,85	0,68		77%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	11,8	9,5		70%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,65		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,68	0,54		5%
K (µg)	4	3,2		6%
A (µg)	28,1	22,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	1,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	138	110		25%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	18,4	14,7	26%
Zink (mg)	2,1	1,7	24%
Kalium (mg)	238	190	7%
Natrium (mg)	72,5	58	5%

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)	28,1	22,5		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	36,9	29,5		
Transvetten (g)	0,2	0,16		
EPA (g)	0,05	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,68	0,54		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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