Recept

Recept · 1 maaltijd · 85 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

479 kcal per maaltijd · 563 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 83 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensribbetjes, gebakken	85 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1979	2328			24%
kcal (kcal)	479	563			24%
Eiwit (g)	20,1	23,7	16,8		36%
Koolhydraten (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Suiker (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Water (g)	19	22,3			1%
Vet (g)	44,2	52	83,2		50%
Cholesterol (mg)	74,5	87,7			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	14,7	17,3	27,7		66%
EOV (g)	20,1	23,7			23%
MOV (g)	6,3	7,5			26%
Omega 3 (g)	0,78	0,92			57%
Omega 6 (g)	5,4	6,3			60%
Omega 3 ALA (g)	0,57	0,67			51%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,11			36%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,56	0,65		51%
B2 (mg)	0,21	0,25		13%
B3 (mg)	10,3	12,2		61%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,71	0,83		25%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,3		9%
K (µg)	6,6	7,7		9%
A (µg)	38,8	45,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	1,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	14,7		1%
Fosfor (mg)	151	178		27%
Magnesium (mg)	16,7	19,6		5%
Koper (mg)	0,10	0,11		11%
Jodium (µg)	25,4	29,9		17%

IJzer (mg)	0,83	0,97	8%
Selenium (µg)	20	23,6	29%
Zink (mg)	2,3	2,7	26%
Kalium (mg)	260	305	7%
Natrium (mg)	414	487	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,3	2,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34,3	40,4		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	3,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	42,2	49,7		
Transvetten (g)	0,23	0,28		
EPA (g)	0,05	0,06		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,3		
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