Recept

Recept · 1 maaltijd · 85 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

405 kcal per maaltijd · 477 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensribbetjes, gebakken, zonder bakvet	85 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1676	1972			20%
kcal (kcal)	405	477			20%
Eiwit (g)	17,7	20,9	17,5		32%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	45,2	53,2			3%
Vet (g)	37,1	43,7	82,5		42%
Cholesterol (mg)	64,9	76,4			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	12,6	14,9	28,1		57%
EOV (g)	16,8	19,8			19%
MOV (g)	5,1	6			21%
Omega 3 (g)	0,55	0,65			40%
Omega 6 (g)	4,4	5,1			49%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,43			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,09			32%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,49	0,58		45%
B2 (mg)	0,18	0,22		11%
B3 (mg)	9,1	10,7		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,74		22%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,6	0,71		6%
E (mg)	0,65	0,76		5%
K (µg)	3,8	4,5		5%
A (µg)	27	31,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	1,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,9	12,8		1%
Fosfor (mg)	133	156		24%
Magnesium (mg)	14,7	17,3		4%
Koper (mg)	0,09	0,1		10%
Jodium (µg)	24,8	29,1		17%

IJzer (mg)	0,73	0,86	7%
Selenium (µg)	17,7	20,8	25%
Zink (mg)	2	2,4	23%
Kalium (mg)	229	269	7%
Natrium (mg)	397	468	26%

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)	23	27,1		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	3,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	35,4	41,7		
Transvetten (g)	0,2	0,23		
EPA (g)	0,05	0,06		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,65	0,76		
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