Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

281 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 1) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvleessaus, varkensribbetjes, zonder toegevoegd vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1161	774			14%
kcal (kcal)	281	187			14%
Eiwit (g)	12,1	8,1	17,3		22%
Koolhydraten (g)	3,5	2,4	5,1		1%
Suiker (g)	0,63	0,42	0,9		1%
Water (g)	121	80,4			8%
Vet (g)	24,1	16,1	77,4		27%
Cholesterol (mg)	42,3	28,2			14%
Vezels (g)	0,35	0,23	0,2		1%
Verzadigd (g)	8,2	5,5	26,3		37%
EOV (g)	10,9	7,3			12%
MOV (g)	3,3	2,2			14%
Omega 3 (g)	0,36	0,24			26%
Omega 6 (g)	2,9	1,9			32%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,16			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,03			21%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,14		20%
B2 (mg)	0,1	0,07		6%
B3 (mg)	4,2	2,8		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,33	0,22		12%
C (mg)	0,81	0,54		1%
D (µg)	0,39	0,26		4%
E (mg)	0,44	0,29		3%
K (µg)	2,6	1,7		4%
A (µg)	17,5	11,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	1,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16	10,7		2%
Fosfor (mg)	95,9	63,9		17%
Magnesium (mg)	12,2	8,1		3%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	30,6	20,4		20%

IJzer (mg)	0,57	0,38	5%
Selenium (µg)	12	8	17%
Zink (mg)	1,4	0,94	16%
Kalium (mg)	181	121	5%
Natrium (mg)	477	318	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,92	0,61		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15	10		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,3		
Polysacchariden (g)	2,9	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,02		
Som van vetzuren (g)	23	15,3		
Transvetten (g)	0,13	0,09		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,44	0,29		
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