Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 14) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-worteltjespuree, met halfvolle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	622	311			7%
kcal (kcal)	148	74			7%
Eiwit (g)	3,5	1,7	9,4		6%
Koolhydraten (g)	21	10,5	56,8		8%
Suiker (g)	5,3	2,7	14,3		11%
Water (g)	164	81,9			11%
Vet (g)	4,8	2,4	29,0		5%
Cholesterol (mg)	4,6	2,3			2%
Vezels (g)	2,4	1,2	3,2		8%
Verzadigd (g)	1,2	0,61	7,4		5%
EOV (g)	2,1	1			2%
MOV (g)	1,2	0,62			5%
Omega 3 (g)	0,33	0,17			24%
Omega 6 (g)	0,89	0,44			10%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,17			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,1		19%
B2 (mg)	0,13	0,06		8%
B3 (mg)	1,5	0,74		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,08		6%
C (mg)	9,4	4,7		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,95	0,48		7%
K (µg)	15,3	7,6		22%
A (µg)	19,8	9,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,6	12,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	69,6	34,8		7%
Fosfor (mg)	104	52,2		19%
Magnesium (mg)	37,1	18,5		11%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	27,9	14		19%

IJzer (mg)	0,99	0,5	9%
Selenium (µg)	1,9	0,93	3%
Zink (mg)	0,7	0,35	8%
Kalium (mg)	619	309	18%
Natrium (mg)	363	182	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3600	1800		90%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	385	193		48%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,56	0,28		
Polysacchariden (g)	15,7	7,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,85	0,43		
Som van vetzuren (g)	4,6	2,3		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,95	0,48		
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