Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 17) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree, met melk, babyvoeding, zelfgemaakt, zonder zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	379	303			5%
kcal (kcal)	90	72			5%
Eiwit (g)	2,1	1,7	9,2		4%
Koolhydraten (g)	15,5	12,4	68,7		6%
Suiker (g)	3,9	3,1	17,3		8%
Water (g)	102	81,8			7%
Vet (g)	1,8	1,5	18,1		2%
Cholesterol (mg)	1,1	0,9			0%
Vezels (g)	0,91	0,73	2,0		3%
Verzadigd (g)	0,67	0,54	6,7		3%
EOV (g)	0,68	0,54			1%
MOV (g)	0,36	0,29			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,06			5%
Omega 6 (g)	0,27	0,22			3%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,12		14%
B2 (mg)	0,10	0,08		6%
B3 (mg)	1,1	0,88		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,09	0,07		3%
C (mg)	9,2	7,3		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,45	0,36		3%
K (µg)	3,3	2,6		5%
A (µg)	18,1	14,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,2	13,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,8	22,2		3%
Fosfor (mg)	48,6	38,9		9%
Magnesium (mg)	21	16,8		6%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	6,3	5,1		4%

IJzer (mg)	0,83	0,66	8%
Selenium (µg)	1,4	1,1	2%
Zink (mg)	0,48	0,38	5%
Kalium (mg)	288	230	8%
Natrium (mg)	11,4	9,1	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,2	4,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32,4	25,9		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,37	0,3		
Polysacchariden (g)	11,6	9,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,38		
Som van vetzuren (g)	1,7	1,4		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,45	0,36		
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