Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56,3 kcal per maaltijd · 45 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 3) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	236	189			3%
kcal (kcal)	56,3	45			3%
Eiwit (g)	1,4	1,1	10,0		3%
Koolhydraten (g)	11,6	9,3	82,7		4%
Suiker (g)	0,45	0,36	3,2		1%
Water (g)	109	87,4			7%
Vet (g)	0,09	0,07	1,4		0%
Cholesterol (mg)	0,23	0,18			0%
Vezels (g)	0,75	0,6	2,7		3%
Verzadigd (g)	0,02	0,02	0,3		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,05	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,09		11%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,55	0,44		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,9	3,9		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,03		0%
K (µg)	0,78	0,62		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	9,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,7	4,6		1%
Fosfor (mg)	33,8	27		6%
Magnesium (mg)	18	14,4		5%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	0,75	0,6		1%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	0,5	0,4	1%
Zink (mg)	0,23	0,19	3%
Kalium (mg)	255	204	7%
Natrium (mg)	1,3	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,2	4,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,43	0,35		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,23	0,18		
Polysacchariden (g)	11,2	8,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,44	0,35		
Som van vetzuren (g)	0,07	0,06		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,04	0,03		
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