Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

27,8 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 32) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Babymaïs, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	116	154			1%
kcal (kcal)	27,8	37			1%
Eiwit (g)	1,8	2,3	25,3		3%
Koolhydraten (g)	3,4	4,6	49,4		1%
Suiker (g)	2,2	2,9	31,5		4%
Water (g)	67,3	89,7			4%
Vet (g)	0,37	0,49	11,9		0%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,7	2,3	12,2		6%
Verzadigd (g)	0,04	0,05	1,2		0%
EOV (g)	0,08	0,11			0%
MOV (g)	0,14	0,18			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,13	0,17			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,09		6%
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,12	0,16		8%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	6,6	8,8		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	97,4	130		32%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,1	17,5		1%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	20,4	27,2		6%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,9	1,2		1%

IJzer (mg)	0,28	0,38	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,48	0,64	5%
Kalium (mg)	159	212	5%
Natrium (mg)	0,66	0,88	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,4	16,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1	1,4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,28	0,37		
Polysacchariden (g)	0,6	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	2,1	2,8		
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