Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 43) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biologische zuigelingenvoeding 1, standaard, bereid volgens instructies, geschikt voor zuigelingen	200 ml

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	562	281			7%
kcal (kcal)	134	67			7%
Eiwit (g)	3	1,5	9,0		5%
Koolhydraten (g)	14,4	7,2	43,0		6%
Suiker (g)	14,4	7,2	43,0		29%
Water (g)	175	87,7			12%
Vet (g)	7,2	3,6	48,4		8%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,8	1,4	18,8		13%
EOV (g)	2,6	1,3			3%
MOV (g)	1,6	0,8			7%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,07			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,2	0,1		13%
B3 (mg)	1	0,5		6%
B6 (mg)	0,1	0,05		7%
B12 (µg)	0,32	0,16		11%
C (mg)	26	13		35%
D (µg)	2	1		20%
E (mg)	2	1		15%
K (µg)	10,4	5,2		15%
A (µg)	118	59		
B11 / Foliumzuur (µg)	44,2	22,1		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	98	49		10%
Fosfor (mg)	66	33		12%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	18,2	9,1		12%

IJzer (mg)	1,6	0,8	15%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,2	0,62	14%
Kalium (mg)	144	72	4%
Natrium (mg)	52	26	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	118	59		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,4	5,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3	1,5		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,8	3,4		
Transvetten (g)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	118	59		
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