Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 35) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hero Baby Peutermelk, 5% vet, 100 ml, kant-en-klaar	200 ml

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	532	266			6%
kcal (kcal)	128	64			6%
Eiwit (g)	3	1,5	9,4		5%
Koolhydraten (g)	16,4	8,2	51,2		6%
Suiker (g)	11,2	5,6	35,0		22%
Water (g)	175	87,4			12%
Vet (g)	5,4	2,7	38,0		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,4	0,2	0,6		1%
Verzadigd (g)	2	1	14,1		9%
EOV (g)	2,2	1,1			2%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,24	0,12		15%
B3 (mg)	0,8	0,4		5%
B6 (mg)	0,09	0,04		6%
B12 (µg)	0,26	0,13		9%
C (mg)	28	14		37%
D (µg)	2,6	1,3		26%
E (mg)	1,6	0,8		12%
K (µg)	8,8	4,4		13%
A (µg)	122	61		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,6	15,8		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	120	60		12%
Fosfor (mg)	74	37		13%
Magnesium (mg)	12	6		3%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	17,4	8,7		12%

IJzer (mg)	3	1,5	27%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	1,3	0,67	15%
Kalium (mg)	160	80	5%
Natrium (mg)	46	23	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)	122	61		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,8	4,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3	1,5		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,2	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,2	2,6		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
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)	3	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	122	61		
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