Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 7) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip-groentepuree, babyvoeding, zelfgemaakt, zonder zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	614	307			7%
kcal (kcal)	146	73			7%
Eiwit (g)	10,8	5,4	29,6		19%
Koolhydraten (g)	11,6	5,8	31,7		4%
Suiker (g)	2,5	1,3	7,0		5%
Water (g)	168	84			11%
Vet (g)	5,7	2,9	35,3		6%
Cholesterol (mg)	48,1	24			16%
Vezels (g)	1,6	0,82	2,2		5%
Verzadigd (g)	1,4	0,7	8,6		6%
EOV (g)	2,8	1,4			3%
MOV (g)	1,2	0,59			5%
Omega 3 (g)	0,10	0,05			7%
Omega 6 (g)	1,1	0,55			12%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,04			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,07		12%
B2 (mg)	0,09	0,05		6%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,1	0,05		4%
C (mg)	5,6	2,8		7%
D (µg)	0,33	0,16		3%
E (mg)	0,5	0,25		4%
K (µg)	36,3	18,1		52%
A (µg)	17,1	8,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,3	8,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,1	11,1		2%
Fosfor (mg)	127	63,5		23%
Magnesium (mg)	28	14		8%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	8	4		5%

IJzer (mg)	1,2	0,58	11%
Selenium (µg)	6,5	3,3	9%
Zink (mg)	0,95	0,48	11%
Kalium (mg)	447	223	13%
Natrium (mg)	39,3	19,7	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2806	1403		70%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	299	150		37%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,86		
Polysacchariden (g)	9	4,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,24		
Som van vetzuren (g)	5,5	2,7		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,25		
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