Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 20) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lammetjespap, bereid met volle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	706	353			8%
kcal (kcal)	168	84			8%
Eiwit (g)	7,8	3,9	18,6		14%
Koolhydraten (g)	19,6	9,8	46,7		8%
Suiker (g)	8,2	4,1	19,5		16%
Water (g)	163	81,6			11%
Vet (g)	6,4	3,2	34,3		7%
Cholesterol (mg)	20	10			7%
Vezels (g)	0,6	0,3	0,7		2%
Verzadigd (g)	4	2	21,4		18%
EOV (g)	1,4	0,7			2%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	0,07	0,03		5%
B12 (µg)	0,74	0,37		26%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	2,6	1,3		4%
A (µg)	64	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	7,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	230	115		23%
Fosfor (mg)	206	103		37%
Magnesium (mg)	26	13		7%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	27,8	13,9		19%

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,94	0,47	10%
Kalium (mg)	324	162	9%
Natrium (mg)	76	38	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32	16		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	32	16		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	66	33		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	2	1		4%
Eiwit dierlijk (g)	5,8	2,9		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,4	5,7		
K2 (µg)	1,6	0,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6	3		
Transvetten (g)	0,2	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,2	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,09		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,14	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	68	34		

Verz vetz rest (g)	0,12	0,06

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