Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 45) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moedermelk, natuurlijke voeding voor baby's	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	548	274			7%
kcal (kcal)	132	66			7%
Eiwit (g)	2,2	1,1	6,7		4%
Koolhydraten (g)	14,8	7,4	44,8		6%
Suiker (g)	14,8	7,4	44,8		30%
Water (g)	176	87,8			12%
Vet (g)	7	3,5	47,7		8%
Cholesterol (mg)	20	10			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	1,6	21,8		14%
EOV (g)	2,2	1,1			2%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	0,8	0,4		5%
B6 (mg)	0,01	0,01		1%
B12 (µg)	0,1	0,05		4%
C (mg)	12	6		16%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	0,6	0,3		1%
A (µg)	124	62		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	28		6%
Fosfor (mg)	30	15		5%
Magnesium (mg)	8	4		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	12,6	6,3		8%

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,8	0,4	9%
Kalium (mg)	96	48	3%
Natrium (mg)	40	20	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	126	63		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,2	1,1		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,6	3,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,01		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	0,08	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,18	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	126	63		
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