Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92 kcal per maaltijd · 46 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 41) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nutrilon Peuterplusmelk, 6% per 100 ml, bereid met water	200 ml

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	384	192			5%
kcal (kcal)	92	46			5%
Eiwit (g)	2,4	1,2	10,4		4%
Koolhydraten (g)	12	6	52,2		5%
Suiker (g)	9,4	4,7	40,9		19%
Water (g)	181	90,3			12%
Vet (g)	3,4	1,7	33,3		4%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,6	0,8	3,5		5%
Verzadigd (g)	0,8	0,4	7,8		4%
EOV (g)	2	1			2%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
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)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,42	0,21		26%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,11	0,06		7%
B12 (µg)	0,74	0,37		26%
C (mg)	28	14		37%
D (µg)	5,8	2,9		58%
E (mg)	1,8	0,9		14%
K (µg)	9	4,5		13%
A (µg)	126	63		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,8	20,4		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	220	110		22%
Fosfor (mg)	176	88		32%
Magnesium (mg)	18	9		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	36	18		24%

IJzer (mg)	2,2	1,1	20%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,6	0,82	18%
Kalium (mg)	230	115	7%
Natrium (mg)	36	18	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	9	4,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	1,2		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,6	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,2	1,6		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
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)	2,2	1,1		
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