Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 77 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 1) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees-aardappelpuree, babyvoeding, zelfgemaakt, zonder zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	690	345			8%
kcal (kcal)	154	77			8%
Eiwit (g)	19,4	9,7	50,3		35%
Koolhydraten (g)	12,4	6,2	32,2		5%
Suiker (g)	0,48	0,24	1,2		1%
Water (g)	172	86			11%
Vet (g)	2,7	1,3	15,7		3%
Cholesterol (mg)	44,8	22,4			15%
Vezels (g)	0,8	0,4	1,0		3%
Verzadigd (g)	1,1	0,56	6,5		5%
EOV (g)	0,98	0,49			1%
MOV (g)	0,19	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,12	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		15%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	5,4	2,7		32%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,76	0,38		27%
C (mg)	5,2	2,6		7%
D (µg)	0,17	0,08		2%
E (mg)	0,34	0,17		3%
K (µg)	3,5	1,7		5%
A (µg)	2,8	1,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	7,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,8	5,9		1%
Fosfor (mg)	194	97,2		35%
Magnesium (mg)	38	19		11%
Koper (mg)	0,14	0,07		16%
Jodium (µg)	3,3	1,7		2%

IJzer (mg)	2,8	1,4	26%
Selenium (µg)	14,2	7,1	20%
Zink (mg)	4,1	2,1	46%
Kalium (mg)	569	284	16%
Natrium (mg)	40,9	20,5	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,2	12,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,3	2,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	1,6		
Polysacchariden (g)	11,9	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,47	0,24		
Som van vetzuren (g)	2,4	1,2		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,34	0,17		
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