Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 91 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 1) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	772	386			9%
kcal (kcal)	182	91			9%
Eiwit (g)	18,9	9,4	41,5		34%
Koolhydraten (g)	12,4	6,2	27,3		5%
Suiker (g)	0,48	0,24	1,1		1%
Water (g)	160	80			11%
Vet (g)	6,1	3	30,1		7%
Cholesterol (mg)	44,6	22,3			15%
Vezels (g)	0,8	0,4	0,9		3%
Verzadigd (g)	2,1	1,1	10,5		9%
EOV (g)	2,6	1,3			3%
MOV (g)	0,85	0,43			3%
Omega 3 (g)	0,1	0,05			8%
Omega 6 (g)	0,72	0,36			8%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,44	0,22		40%
B2 (mg)	0,18	0,09		12%
B3 (mg)	4,4	2,2		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,34	0,17		12%
C (mg)	5,2	2,6		7%
D (µg)	0,3	0,15		3%
E (mg)	0,3	0,15		2%
K (µg)	3,6	1,8		5%
A (µg)	3,3	1,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,1	7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,8	6,4		1%
Fosfor (mg)	177	88,7		32%
Magnesium (mg)	36,6	18,3		10%
Koper (mg)	0,14	0,07		16%
Jodium (µg)	3,4	1,7		2%

IJzer (mg)	1,2	0,58	11%
Selenium (µg)	17,2	8,6	25%
Zink (mg)	1,9	0,94	21%
Kalium (mg)	521	260	15%
Natrium (mg)	57	28,5	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,5	2,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,3	1,6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	1,5		
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)	5,7	2,8		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,15		
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