Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 11) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visgroentepuree, babyvoeding, zelfgemaakt, zonder zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	394	197			5%
kcal (kcal)	94	47			5%
Eiwit (g)	9,4	4,7	39,8		17%
Koolhydraten (g)	11,6	5,8	49,2		4%
Suiker (g)	2,5	1,3	10,8		5%
Water (g)	173	86,3			12%
Vet (g)	0,6	0,3	5,8		1%
Cholesterol (mg)	31,7	15,9			11%
Vezels (g)	1,6	0,82	3,5		5%
Verzadigd (g)	0,10	0,05	1,0		0%
EOV (g)	0,06	0,03			0%
MOV (g)	0,28	0,14			1%
Omega 3 (g)	0,21	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,07	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,17	0,09			70%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,07		12%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	2,7	1,4		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,4	0,2		14%
C (mg)	5,6	2,8		7%
D (µg)	0,67	0,34		7%
E (mg)	0,53	0,27		4%
K (µg)	8,4	4,2		12%
A (µg)	1,7	0,86		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,6	8,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,6	10,3		2%
Fosfor (mg)	121	60,3		22%
Magnesium (mg)	26,5	13,2		8%
Koper (mg)	0,09	0,04		10%
Jodium (µg)	39,6	19,8		26%

IJzer (mg)	0,7	0,35	6%
Selenium (µg)	12,3	6,2	18%
Zink (mg)	0,5	0,25	6%
Kalium (mg)	563	282	16%
Natrium (mg)	29,6	14,8	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2806	1403		70%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	286	143		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,75		
Polysacchariden (g)	9	4,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,24		
Som van vetzuren (g)	0,44	0,22		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,05	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,13	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,53	0,27		
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