Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

50 kcal per maaltijd · 40 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 19) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortel-aardappelpuree, met water, babyvoeding, zelfgemaakt, zonder zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	210	168			3%
kcal (kcal)	50	40			3%
Eiwit (g)	1,2	0,94	9,4		2%
Koolhydraten (g)	9,9	7,9	79,0		4%
Suiker (g)	2,4	1,9	18,8		5%
Water (g)	111	88,6			7%
Vet (g)	0,13	0,11	2,4		0%
Cholesterol (mg)	0,15	0,12			0%
Vezels (g)	1,5	1,2	5,9		5%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,5		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,08	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,06	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,08		9%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	0,65	0,52		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,9	3,9		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,13		1%
K (µg)	7,8	6,2		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	10		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	37,8	30,2		7%
Magnesium (mg)	17,4	13,9		5%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	0,89	0,71		1%

IJzer (mg)	0,53	0,42	5%
Selenium (µg)	0,41	0,33	1%
Zink (mg)	0,31	0,25	3%
Kalium (mg)	319	255	9%
Natrium (mg)	10,4	8,4	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2630	2104		66%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	267	213		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,19	0,15		
Polysacchariden (g)	7,5	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,33		
Som van vetzuren (g)	0,1	0,08		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,16	0,13		
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