Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97,5 kcal per maaltijd · 65 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 32) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelgroenten, puree met halfvolle melk en tarwebloem	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	404	269			5%
kcal (kcal)	97,5	65			5%
Eiwit (g)	2,2	1,5	9,1		4%
Koolhydraten (g)	9,2	6,1	37,6		4%
Suiker (g)	7,8	5,2	31,9		16%
Water (g)	118	78,5			8%
Vet (g)	4,9	3,3	45,1		6%
Cholesterol (mg)	3,8	2,6			1%
Vezels (g)	3,3	2,2	6,8		11%
Verzadigd (g)	1,2	0,79	10,9		5%
EOV (g)	2,2	1,5			2%
MOV (g)	1,3	0,87			5%
Omega 3 (g)	0,35	0,23			26%
Omega 6 (g)	0,94	0,63			11%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,23			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		7%
B2 (mg)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	1,4	0,95		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,08		4%
C (mg)	20,2	13,5		27%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,0	0,66		8%
K (µg)	19,4	12,9		28%
A (µg)	19,9	13,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,8	21,2		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	81,8	54,5		8%
Fosfor (mg)	80,9	53,9		15%
Magnesium (mg)	19	12,7		5%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	22,8	15,2		15%

IJzer (mg)	0,45	0,3	4%
Selenium (µg)	8,1	5,4	12%
Zink (mg)	0,45	0,3	5%
Kalium (mg)	489	326	14%
Natrium (mg)	309	206	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3327	2218		83%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	357	238		45%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,36	0,24		
Polysacchariden (g)	1,4	0,93		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,14		
Som van vetzuren (g)	4,7	3,2		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	1,0	0,66		
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