Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 64) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Actimel yoghurtdrank, vruchten, bereid met melk, 1,5% vet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	608	304			7%
kcal (kcal)	144	72			7%
Eiwit (g)	5,4	2,7	15,0		10%
Koolhydraten (g)	23,4	11,7	65,0		9%
Suiker (g)	23,2	11,6	64,4		46%
Water (g)	167	83,6			11%
Vet (g)	3	1,5	18,8		3%
Cholesterol (mg)	10	5			3%
Vezels (g)	1	0,5	1,4		3%
Verzadigd (g)	2	1	12,5		9%
EOV (g)	0,6	0,3			1%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,26	0,13		16%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,42	0,21		28%
B12 (µg)	0,54	0,27		19%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,6	0,8		16%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	26	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	7,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	120		24%
Fosfor (mg)	156	78		28%
Magnesium (mg)	20	10		6%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	26	13		17%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,58	0,29	6%
Kalium (mg)	256	128	7%
Natrium (mg)	80	40	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28	14		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,2	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,2	2,6		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,2	0,1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,1	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	30	15		
Verz vetz rest (g)	0,06	0,03		

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