Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 43) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Activia yoghurt met granen of muesli, volle yoghurt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	656	437			8%
kcal (kcal)	156	104			8%
Eiwit (g)	5,4	3,6	13,8		10%
Koolhydraten (g)	18,9	12,6	48,5		7%
Suiker (g)	16,7	11,1	42,7		33%
Water (g)	116	77,2			8%
Vet (g)	5,4	3,6	31,2		6%
Cholesterol (mg)	9	6			3%
Vezels (g)	3,5	2,3	4,4		12%
Verzadigd (g)	3,6	2,4	20,8		16%
EOV (g)	1,2	0,8			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,36	0,24		22%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,33	0,22		12%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	43,5	29		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,9	12,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	120		18%
Fosfor (mg)	144	96		26%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	8,4	5,6		6%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,65	0,43	7%
Kalium (mg)	260	173	7%
Natrium (mg)	66	44	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,5	17		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46,5	31		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	13,5	9		5%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,3	0,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	5,1	3,4		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,3	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,8		
Som van vetzuren (g)	5,1	3,4		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
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)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,1		
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)	0,14	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	49,5	33		
Verz vetz rest (g)	0,11	0,07		

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