Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 51) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Activia yoghurt, volle yoghurt met vruchten of vanille,	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	593	395			7%
kcal (kcal)	141	94			7%
Eiwit (g)	5,7	3,8	16,2		10%
Koolhydraten (g)	18,3	12,2	51,9		7%
Suiker (g)	17,9	11,9	50,6		36%
Water (g)	119	79,1			8%
Vet (g)	4,5	3	28,7		5%
Cholesterol (mg)	9	6			3%
Vezels (g)	0,9	0,6	1,3		3%
Verzadigd (g)	3	2	19,1		13%
EOV (g)	1,1	0,7			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
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)	1,2	0,8		7%
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)	2,6	1,7		4%
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)	209	139		21%
Fosfor (mg)	144	96		26%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	18,2	12,1		12%

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)	81	54	5%

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)	4,5	3		0%
Zeaxanthine (µg)	1,5	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	46,5	31		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4,5	3		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,1	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,4	3,6		10%
Stikstof (g)	0,9	0,6		
Polysacchariden (g)	0,45	0,3		
K2 (µg)	1,5	1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,6		
Som van vetzuren (g)	4,2	2,8		
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)	0,15	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,08		
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)	0,11	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	49,5	33		

Verz vetz rest (g)	0,09	0,06

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