Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

62,4 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 48) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bevroren yoghurt, andere smaken dan chocolade, magere melk, met zoetstof	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	260	433			3%
kcal (kcal)	62,4	104			3%
Eiwit (g)	2,6	4,4	16,9		5%
Koolhydraten (g)	10,6	17,7	68,1		4%
Suiker (g)	7,6	12,6	48,5		15%
Water (g)	44,1	73,5			3%
Vet (g)	0,48	0,8	6,9		1%
Cholesterol (mg)	2,4	4			1%
Vezels (g)	1,2	2	3,8		4%
Verzadigd (g)	0,29	0,49	4,2		1%
EOV (g)	0,12	0,2			0%
MOV (g)	0,02	0,03			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,11	0,18		7%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,04		2%
B12 (µg)	0,29	0,49		11%
C (mg)	0,42	0,7		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,05	0,08		0%
K (µg)	0,18	0,3		0%
A (µg)	0,6	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	12		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	95,4	159		10%
Fosfor (mg)	77,4	129		14%
Magnesium (mg)	24	40		7%
Koper (mg)	0,12	0,2		14%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,02	0,04	0%
Selenium (µg)	1,7	2,8	2%
Zink (mg)	0,29	0,49	3%
Kalium (mg)	203	339	6%
Natrium (mg)	48,6	81	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,8	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,2	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,18	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,08		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
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