Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83,4 kcal per maaltijd · 139 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 60) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bevroren yoghurt, andere smaken dan chocolade, vetarm	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	347	579			4%
kcal (kcal)	83,4	139			4%
Eiwit (g)	4,8	8	23,0		9%
Koolhydraten (g)	12,6	21	60,4		5%
Suiker (g)	12,6	21	60,4		25%
Water (g)	40,8	68,1			3%
Vet (g)	1,5	2,5	16,2		2%
Cholesterol (mg)	27	45			9%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,91	1,5	9,8		4%
EOV (g)	0,41	0,69			0%
MOV (g)	0,04	0,07			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,03	0,05			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,08	0,13		5%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,03	0,05		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,06		0%
K (µg)	0,12	0,2		0%
A (µg)	20,4	34		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	120	200		12%
Fosfor (mg)	37,2	62		7%
Magnesium (mg)	4,2	7		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,78	1,3	1%
Zink (mg)	0,11	0,19	1%
Kalium (mg)	64,8	108	2%
Natrium (mg)	27	45	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	20,4	34		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,12	0,2		
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)	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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,06		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,05	0,08		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,07		
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