Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

204 kcal per maaltijd · 102 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 48) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Breaker yoghurtsnack, kant-en-klaar, bevat x% yoghurt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	854	427			10%
kcal (kcal)	204	102			10%
Eiwit (g)	6,8	3,4	13,3		12%
Koolhydraten (g)	26,6	13,3	52,2		10%
Suiker (g)	24,6	12,3	48,2		49%
Water (g)	157	78,5			10%
Vet (g)	7	3,5	30,9		8%
Cholesterol (mg)	12	6			4%
Vezels (g)	1,2	0,6	1,2		4%
Verzadigd (g)	4,6	2,3	20,3		21%
EOV (g)	1,6	0,8			2%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,48	0,24		30%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0,44	0,22		16%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	3,4	1,7		5%
A (µg)	58	29		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,2	12,6		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	250	125		25%
Fosfor (mg)	192	96		35%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	24,2	12,1		16%

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,86	0,43	10%
Kalium (mg)	346	173	10%
Natrium (mg)	84	42	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34	17		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62	31		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	0,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	5,4	2,7		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2	1		
K2 (µg)	2	1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	0,8		
Som van vetzuren (g)	6,6	3,3		
Transvetten (g)	0,2	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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,1	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	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)	0,16	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	64	32		

Verz vetz rest (g)	0,14	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