Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 16) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Geitenyoghurt, vol	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	464	309			6%
kcal (kcal)	111	74			6%
Eiwit (g)	5,6	3,7	20,0		10%
Koolhydraten (g)	5,4	3,6	19,5		2%
Suiker (g)	4,5	3	16,2		9%
Water (g)	130	86,5			9%
Vet (g)	7	4,7	57,2		8%
Cholesterol (mg)	16,5	11			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,4	2,9	35,3		20%
EOV (g)	1,5	1			2%
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)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	1,4	0,9		8%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,15	0,1		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	1,2	0,8		2%
A (µg)	82,5	55		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,0	11,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	185	123		18%
Fosfor (mg)	165	110		30%
Magnesium (mg)	27	18		8%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	26,6	17,7		18%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,61	0,41	7%
Kalium (mg)	309	206	9%
Natrium (mg)	60	40	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	82,5	55		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,2	0,8		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,6	3,7		10%
Stikstof (g)	0,9	0,6		
Polysacchariden (g)	0,9	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,8		
Som van vetzuren (g)	6,6	4,4		
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)	–	–		
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)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,14	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,56	0,37		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,33	0,22		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	82,5	55		

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