Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 36) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griekse magere yoghurt, bevat minder vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	357	238			4%
kcal (kcal)	84	56			4%
Eiwit (g)	12,3	8,2	58,6		22%
Koolhydraten (g)	7,5	5	35,7		3%
Suiker (g)	7,5	5	35,7		15%
Water (g)	129	85,9			9%
Vet (g)	0,15	0,1	1,6		0%
Cholesterol (mg)	4,5	3			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,26	0,17		16%
B3 (mg)	0,15	0,1		1%
B6 (mg)	0,06	0,04		4%
B12 (µg)	0,42	0,28		15%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,15	0,1		0%
A (µg)	1,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,2	12,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	120		18%
Fosfor (mg)	177	118		32%
Magnesium (mg)	19,5	13		6%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	22,4	14,9		15%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,92	0,61	10%
Kalium (mg)	239	159	7%
Natrium (mg)	88,5	59	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	12,3	8,2		22%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,15	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,8		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,1		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	2		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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