Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

183 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 12) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 48) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griekse yoghurt, vol	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	761	507			9%
kcal (kcal)	183	122			9%
Eiwit (g)	5,7	3,8	12,5		10%
Koolhydraten (g)	5,7	3,8	12,5		2%
Suiker (g)	5,7	3,8	12,5		11%
Water (g)	122	81,2			8%
Vet (g)	15	10	73,8		17%
Cholesterol (mg)	42	28			14%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,8	6,5	48,0		44%
EOV (g)	3,3	2,2			4%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,3	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,05			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,24	0,16		15%
B3 (mg)	1,4	0,9		8%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,33	0,22		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	0,3		3%
K (µg)	5,1	3,4		7%
A (µg)	152	101		
B11 / Foliumzuur (µg)	18	12		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	177	118		18%
Fosfor (mg)	149	99		27%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	20,9	13,9		14%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,65	0,43	7%
Kalium (mg)	218	145	6%
Natrium (mg)	79,5	53	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	78	52		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	4,5	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	159	106		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,1	1,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,7	3,8		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	3	2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,6		
Som van vetzuren (g)	14,1	9,4		
Transvetten (g)	0,3	0,2		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,50	0,33		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,33	0,22		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,20	0,13		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,41	0,27		
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)	0,36	0,24		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	165	110		

Verz vetz rest (g)	0,29	0,19

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