Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

99 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 40) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haveryoghurt, met smaak, gemiddeld, met probiotica, Yosa	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	419	279			5%
kcal (kcal)	99	66			5%
Eiwit (g)	2	1,4	8,2		4%
Koolhydraten (g)	19,1	12,8	77,3		7%
Suiker (g)	9,9	6,6	40,2		20%
Water (g)	125	83,6			8%
Vet (g)	1,2	0,82	11,1		1%
Cholesterol (mg)	0,02	0,01			0%
Vezels (g)	1,7	1,2	3,5		6%
Verzadigd (g)	0,19	0,13	1,7		1%
EOV (g)	0,48	0,32			1%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,41	0,27			5%
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)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,66	0,44		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,3	1,6		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,15		2%
K (µg)	1,1	0,74		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	4,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	8,3		1%
Fosfor (mg)	69,9	46,6		13%
Magnesium (mg)	21,9	14,6		6%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	3,4	2,3		2%

IJzer (mg)	0,77	0,51	7%
Selenium (µg)	1,8	1,2	3%
Zink (mg)	0,54	0,36	6%
Kalium (mg)	80,1	53,4	2%
Natrium (mg)	32,3	21,5	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,7	2,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,36	0,24		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,32	0,22		
Polysacchariden (g)	8,4	5,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,07		
Som van vetzuren (g)	1,1	0,74		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,23	0,15		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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