Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 31) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	519	346			6%
kcal (kcal)	123	82			6%
Eiwit (g)	7,5	5	24,5		13%
Koolhydraten (g)	14,6	9,7	47,5		6%
Suiker (g)	9,5	6,3	30,8		19%
Water (g)	123	82			8%
Vet (g)	3,6	2,4	26,7		4%
Cholesterol (mg)	0,17	0,11			0%
Vezels (g)	0,8	0,54	1,3		3%
Verzadigd (g)	0,26	0,18	1,9		1%
EOV (g)	2	1,3			2%
MOV (g)	1,2	0,82			5%
Omega 3 (g)	0,35	0,23			26%
Omega 6 (g)	0,87	0,58			10%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,23			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,31	0,21		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,2	0,78		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,69	0,46		5%
K (µg)	5,2	3,4		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	2,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	120		18%
Fosfor (mg)	33,8	22,5		6%
Magnesium (mg)	10,5	7		3%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	2,3	1,5		2%

IJzer (mg)	0,36	0,24	3%
Selenium (µg)	0,92	0,61	1%
Zink (mg)	0,25	0,17	3%
Kalium (mg)	38,9	25,9	1%
Natrium (mg)	59,4	39,6	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,8	1,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,18	0,12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,8		
Polysacchariden (g)	5,1	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,04		
Som van vetzuren (g)	3,5	2,3		
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)	0,69	0,46		
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