Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 21) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haveryoghurt, met smaak, met vitamines, Oatly Havregurt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	521	347			6%
kcal (kcal)	123	82			6%
Eiwit (g)	2,3	1,5	7,4		4%
Koolhydraten (g)	20,5	13,7	66,7		8%
Suiker (g)	6,6	4,4	21,3		13%
Water (g)	122	81,2			8%
Vet (g)	3,2	2,1	23,1		4%
Cholesterol (mg)	0,11	0,07			0%
Vezels (g)	1,8	1,2	2,9		6%
Verzadigd (g)	0,32	0,21	2,3		1%
EOV (g)	1,6	1,1			2%
MOV (g)	1,1	0,73			4%
Omega 3 (g)	0,23	0,15			17%
Omega 6 (g)	0,87	0,58			10%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,15			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,75	0,5		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,1	1,4		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,53	0,36		4%
K (µg)	3,5	2,3		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,9	6,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,3	8,9		1%
Fosfor (mg)	83,3	55,5		15%
Magnesium (mg)	24,6	16,4		7%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	5,2	3,5		3%

IJzer (mg)	0,83	0,56	8%
Selenium (µg)	2,1	1,4	3%
Zink (mg)	0,61	0,41	7%
Kalium (mg)	80,2	53,4	2%
Natrium (mg)	30,6	20,4	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,41	0,27		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,04	0,03		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,36	0,24		
Polysacchariden (g)	14	9,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,05		
Som van vetzuren (g)	3	2		
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)	0,53	0,36		
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