Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

113 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 49) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haveryoghurt, met smaak, met vitamines, Valio Oddlygood Gurtti	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	477	318			6%
kcal (kcal)	113	75			6%
Eiwit (g)	3,1	2,1	11,1		6%
Koolhydraten (g)	21,8	14,5	77,4		8%
Suiker (g)	13,7	9,1	48,6		27%
Water (g)	122	81,4			8%
Vet (g)	1,1	0,73	8,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	1	2,8		5%
Verzadigd (g)	0,18	0,12	1,4		1%
EOV (g)	0,42	0,28			0%
MOV (g)	0,4	0,27			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,38	0,25			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,32	0,21		20%
B3 (mg)	0,63	0,42		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,4		21%
C (mg)	1,1	0,72		1%
D (µg)	1,5	1		15%
E (mg)	0,2	0,14		2%
K (µg)	0,83	0,55		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	4,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	120		18%
Fosfor (mg)	65,9	43,9		12%
Magnesium (mg)	20,8	13,8		6%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	33	22		22%

IJzer (mg)	0,7	0,47	6%
Selenium (µg)	1,8	1,2	3%
Zink (mg)	0,5	0,33	6%
Kalium (mg)	74,3	49,5	2%
Natrium (mg)	30,5	20,3	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,1	2,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,32	0,22		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,5	0,33		
Polysacchariden (g)	8,1	5,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,10	0,07		
Som van vetzuren (g)	0,99	0,66		
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)	0,2	0,14		
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