Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

200 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 5) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haveryoghurt, naturel, Griekse stijl, met probiotica, Yosa	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	828	552			10%
kcal (kcal)	200	133			10%
Eiwit (g)	3,3	2,2	6,6		6%
Koolhydraten (g)	8,9	6	17,9		3%
Suiker (g)	2,6	1,8	5,3		5%
Water (g)	119	79,6			8%
Vet (g)	16,4	11,0	74,1		18%
Cholesterol (mg)	0,53	0,35			0%
Vezels (g)	1,6	1,1	1,6		5%
Verzadigd (g)	5,9	3,9	26,5		26%
EOV (g)	6,3	4,2			7%
MOV (g)	3,6	2,4			15%
Omega 3 (g)	1,1	0,71			78%
Omega 6 (g)	2,5	1,7			28%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,71			96%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,01	< 0,01		0%
B3 (mg)	0,43	0,29		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	1,3		15%
K (µg)	14,8	9,9		21%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	4,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,9	13,9		2%
Fosfor (mg)	48,9	32,6		9%
Magnesium (mg)	13,7	9,1		4%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	2,3	1,5		2%

IJzer (mg)	1,6	1,1	15%
Selenium (µg)	1,7	1,1	2%
Zink (mg)	0,42	0,28	5%
Kalium (mg)	46,4	30,9	1%
Natrium (mg)	1,4	0,91	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,53	0,35		
Polysacchariden (g)	6,3	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	15,7	10,5		
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)	1,9	1,3		
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