Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 9) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haveryoghurt, naturel, met probiotica, Yosa Naturell	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	467	311			6%
kcal (kcal)	111	74			6%
Eiwit (g)	3,7	2,5	13,4		7%
Koolhydraten (g)	16,8	11,2	60,6		6%
Suiker (g)	2,4	1,6	8,7		5%
Water (g)	124	82,7			8%
Vet (g)	2,7	1,8	22,0		3%
Cholesterol (mg)	0,08	0,05			0%
Vezels (g)	2,2	1,5	4,0		7%
Verzadigd (g)	0,3	0,2	2,4		1%
EOV (g)	1,3	0,89			1%
MOV (g)	0,94	0,63			4%
Omega 3 (g)	0,18	0,12			13%
Omega 6 (g)	0,77	0,51			9%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,12			16%
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)	0,74	0,5		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,42	0,28		3%
K (µg)	2,6	1,7		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	6,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23	15,4		2%
Fosfor (mg)	82,4	54,9		15%
Magnesium (mg)	24,2	16,1		7%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	3,3	2,2		2%

IJzer (mg)	1,8	1,2	17%
Selenium (µg)	2,5	1,7	4%
Zink (mg)	0,67	0,45	7%
Kalium (mg)	75,6	50,4	2%
Natrium (mg)	24,7	16,5	2%

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)	0,6	0,4		
Polysacchariden (g)	14,4	9,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,6	1,7		
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)	0,42	0,28		
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