Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

105 kcal per maaltijd · 70 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 1) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	440	293			5%
kcal (kcal)	105	70			5%
Eiwit (g)	2,6	1,7	9,9		5%
Koolhydraten (g)	14,9	9,9	56,7		6%
Suiker (g)	0,29	0,19	1,1		1%
Water (g)	126	84,3			8%
Vet (g)	3,4	2,3	29,3		4%
Cholesterol (mg)	0,12	0,08			0%
Vezels (g)	2	1,3	3,8		7%
Verzadigd (g)	0,36	0,24	3,1		2%
EOV (g)	1,7	1,1			2%
MOV (g)	1,2	0,79			5%
Omega 3 (g)	0,24	0,16			18%
Omega 6 (g)	0,93	0,62			11%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,16			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,32	0,21		20%
B3 (mg)	0,91	0,61		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,57	0,38		20%
C (mg)	0,69	0,46		1%
D (µg)	2,3	1,5		23%
E (mg)	0,55	0,37		4%
K (µg)	3,7	2,5		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)	180	120		18%
Fosfor (mg)	91,2	60,8		17%
Magnesium (mg)	27,8	18,5		8%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	4,5	3		3%

IJzer (mg)	0,91	0,61	8%
Selenium (µg)	2,4	1,6	3%
Zink (mg)	0,68	0,46	8%
Kalium (mg)	105	70,1	3%
Natrium (mg)	60,2	40,2	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,14	0,09		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,01	0,01		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,42	0,28		
Polysacchariden (g)	14,6	9,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,3	2,2		
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)	0,55	0,37		
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