Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

78 kcal per maaltijd · 52 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 18) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	329	219			4%
kcal (kcal)	78	52			4%
Eiwit (g)	3,2	2,2	16,6		6%
Koolhydraten (g)	12,7	8,4	64,9		5%
Suiker (g)	3,5	2,3	17,8		7%
Water (g)	131	87,3			9%
Vet (g)	1,2	0,82	14,3		1%
Cholesterol (mg)	0,02	0,01			0%
Vezels (g)	1,5	1	3,9		5%
Verzadigd (g)	0,2	0,13	2,3		1%
EOV (g)	0,5	0,33			1%
MOV (g)	0,46	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,43	0,28			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,35	0,23		22%
B3 (mg)	0,65	0,43		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,68	0,45		24%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,7	1,1		16%
E (mg)	0,16	0,1		1%
K (µg)	0,54	0,36		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,6	4,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	197	131		20%
Fosfor (mg)	71,1	47,4		13%
Magnesium (mg)	21,6	14,4		6%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	36	24		24%

IJzer (mg)	0,71	0,47	6%
Selenium (µg)	1,9	1,3	3%
Zink (mg)	0,54	0,36	6%
Kalium (mg)	62,5	41,7	2%
Natrium (mg)	59,5	39,7	4%

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)	0,52	0,35		
Polysacchariden (g)	9,2	6,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,77		
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)	0,16	0,1		
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