Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

225 kcal per maaltijd · 150 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 4) · vet 86 en% (waarvan verzadigd 73) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokosyoghurt, op basis van kokos zonder suiker	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	926	617			11%
kcal (kcal)	225	150			11%
Eiwit (g)	2,3	1,5	4,0		4%
Koolhydraten (g)	4,8	3,2	8,5		2%
Suiker (g)	2,4	1,6	4,3		5%
Water (g)	120	79,9			8%
Vet (g)	21,6	14,4	86,4		24%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,75	0,5	0,7		3%
Verzadigd (g)	18,3	12,2	73,2		82%
EOV (g)	1,2	0,8			1%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,6	0,4		4%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,2		2%
K (µg)	0,6	0,4		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,5	13		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	4		1%
Fosfor (mg)	57	38		10%
Magnesium (mg)	30	20		9%
Koper (mg)	0,23	0,15		25%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,9	0,6	8%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,32	0,21	4%
Kalium (mg)	270	180	8%
Natrium (mg)	15	10	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,5	3		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)	0,6	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	1,5		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,3	0,2		
Polysacchariden (g)	2,4	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	19,7	13,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,45	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,17	0,11		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	1,7	1,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	1,2	0,82		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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