Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 19) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lactosevrije yoghurt, halfvol, 3,5% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	264	176			3%
kcal (kcal)	63	42			3%
Eiwit (g)	6,8	4,5	42,9		12%
Koolhydraten (g)	3	2	19,0		1%
Suiker (g)	3	2	19,0		6%
Water (g)	137	91,2			9%
Vet (g)	2,3	1,5	32,1		3%
Cholesterol (mg)	6	4			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	1	21,4		7%
EOV (g)	0,45	0,3			1%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,3	0,2		19%
B3 (mg)	1,5	1		9%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,59	0,39		21%
C (mg)	3	2		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,1	0,7		2%
A (µg)	22,5	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,5	9		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	120		18%
Fosfor (mg)	132	88		24%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	22,4	14,9		15%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,68	0,45	8%
Kalium (mg)	213	142	6%
Natrium (mg)	60	40	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24	16		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,8	4,5		12%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,75	0,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,8		
Som van vetzuren (g)	2,1	1,4		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,04		
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)	0,06	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25,5	17		

Verz vetz rest (g)	0,05	0,03

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