Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

101 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 64) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Magere yoghurt met vruchten, 0% vet, bereid met vruchten	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	426	284			5%
kcal (kcal)	101	67			5%
Eiwit (g)	4,5	3	17,9		8%
Koolhydraten (g)	18,6	12,4	74,0		7%
Suiker (g)	16,1	10,7	63,9		32%
Water (g)	126	83,9			8%
Vet (g)	0,3	0,2	2,7		0%
Cholesterol (mg)	4,5	3			2%
Vezels (g)	0,9	0,6	1,8		3%
Verzadigd (g)	0,3	0,2	2,7		1%
EOV (g)	0,15	0,1			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	0,9	0,6		5%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,35	0,23		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	0,45	0,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,0	13,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	170	113		17%
Fosfor (mg)	123	82		22%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	21,2	14,1		14%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,59	0,39	7%
Kalium (mg)	219	146	6%
Natrium (mg)	52,5	35	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,5	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	6	4		0%
Zeaxanthine (µg)	4,5	3		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,5	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	21	14		7%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,45	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,5	3		8%
Stikstof (g)	0,75	0,5		
Polysacchariden (g)	2,6	1,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,7		
Som van vetzuren (g)	0,3	0,2		
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)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,01		
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)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	2		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,01		

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