Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

52,5 kcal per maaltijd · 35 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 40) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	224	149			3%
kcal (kcal)	52,5	35			3%
Eiwit (g)	5,1	3,4	38,9		9%
Koolhydraten (g)	7,2	4,8	54,9		3%
Suiker (g)	5,3	3,5	40,0		11%
Water (g)	137	91			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	3	2			1%
Vezels (g)	0,15	0,1	0,6		1%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			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)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	1,4	0,9		8%
B6 (mg)	0,05	0,04		4%
B12 (µg)	0,35	0,23		12%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,3	0,2		0%
A (µg)	1,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,8	11,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	120		18%
Fosfor (mg)	152	101		28%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	19,1	12,7		13%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,78	0,52	9%
Kalium (mg)	222	148	6%
Natrium (mg)	79,5	53	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	5	3,3		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,0	1,3		
K2 (µg)	0,15	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,7		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	2		
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