Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 54 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 56) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mango lassi, Indiase yoghurtdrank	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	456	228			5%
kcal (kcal)	108	54			5%
Eiwit (g)	6,5	3,2	23,9		12%
Koolhydraten (g)	15,2	7,6	56,4		6%
Suiker (g)	15,2	7,6	56,4		30%
Water (g)	174	87			12%
Vet (g)	2,1	1,1	17,8		2%
Cholesterol (mg)	10	5			3%
Vezels (g)	0,37	0,19	0,7		1%
Verzadigd (g)	1,4	0,72	12,0		6%
EOV (g)	0,5	0,25			1%
MOV (g)	0,06	0,03			0%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	< 0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		6%
B2 (mg)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	1,9	0,94		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,54	0,27		19%
C (mg)	5,4	2,7		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,21	0,11		2%
K (µg)	0,82	0,41		1%
A (µg)	19,8	9,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,1	4,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	233	117		23%
Fosfor (mg)	165	82,5		30%
Magnesium (mg)	23,7	11,8		7%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	26,3	13,2		18%

IJzer (mg)	0,22	0,11	2%
Selenium (µg)	5	2,5	7%
Zink (mg)	0,75	0,38	8%
Kalium (mg)	315	158	9%
Natrium (mg)	75,1	37,6	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,9	13,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,4	11,2		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,52		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,44	0,22		
Som van vetzuren (g)	2	1		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	0,21	0,11		
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