Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

212 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 33) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roomyoghurt met vruchten, met 10% room, bereid met vruchten	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	882	588			11%
kcal (kcal)	212	141			11%
Eiwit (g)	4,4	2,9	8,2		8%
Koolhydraten (g)	20,6	13,7	38,9		8%
Suiker (g)	17,7	11,8	33,5		35%
Water (g)	113	75,4			8%
Vet (g)	11,7	7,8	49,8		13%
Cholesterol (mg)	31,5	21			11%
Vezels (g)	1,4	0,9	1,3		5%
Verzadigd (g)	7,7	5,1	32,6		34%
EOV (g)	2,6	1,7			3%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	1,1	0,7		6%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,48	0,32		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,2		2%
K (µg)	4,8	3,2		7%
A (µg)	116	77		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,0	7,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	156	104		16%
Fosfor (mg)	114	76		21%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	14,4	9,6		10%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,51	0,34	6%
Kalium (mg)	209	139	6%
Natrium (mg)	48	32	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	69	46		2%
Alfa-caroteen (µg)	7,5	5		1%
Luteine (µg)	7,5	5		0%
Zeaxanthine (µg)	4,5	3		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	123	82		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	21	14		7%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	0,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,2	2,8		8%
Stikstof (g)	0,6	0,4		
Polysacchariden (g)	2,9	1,9		
K2 (µg)	3,5	2,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,8		
Som van vetzuren (g)	11,0	7,3		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,39	0,26		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,26	0,17		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,15	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,32	0,21		
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)	0,27	0,18		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	131	87		
Verz vetz rest (g)	0,23	0,15		

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