Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

107 kcal per maaltijd · 71 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 42) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Skyr, mager met vruchten	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	455	303			5%
kcal (kcal)	107	71			5%
Eiwit (g)	14,0	9,3	52,4		25%
Koolhydraten (g)	11,9	7,9	44,5		5%
Suiker (g)	11,1	7,4	41,7		22%
Water (g)	122	81,2			8%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,15	0,1	0,3		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)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,26	0,17		16%
B3 (mg)	3,5	2,3		20%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,38	0,25		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,15	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,9	25,9		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	186	124		19%
Fosfor (mg)	210	140		38%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	23,7	15,8		16%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	6	4	9%
Zink (mg)	0,80	0,53	9%
Kalium (mg)	224	149	6%
Natrium (mg)	76,5	51	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,5	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	9	6		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	14,0	9,3		25%
Stikstof (g)	2,3	1,5		
Polysacchariden (g)	0,75	0,5		
K2 (µg)	0	0		
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