Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

70,5 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 22) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soja yoghurt, naturel Alpro	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	299	199			4%
kcal (kcal)	70,5	47			4%
Eiwit (g)	5,6	3,7	31,5		10%
Koolhydraten (g)	5,4	3,6	30,6		2%
Suiker (g)	3,9	2,6	22,1		8%
Water (g)	134	89,4			9%
Vet (g)	2,9	1,9	36,4		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,9	0,6	2,6		3%
Verzadigd (g)	0,45	0,3	5,7		2%
EOV (g)	0,6	0,4			1%
MOV (g)	1,7	1,1			7%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	1,5	1			17%
Omega 3 ALA (g)	0,20	0,13			18%
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)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	1,5	1		9%
B6 (mg)	0,06	0,04		4%
B12 (µg)	0,53	0,35		19%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,2	0,8		12%
E (mg)	0,6	0,4		5%
K (µg)	6,3	4,2		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	32,3	21,5		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	210	140		21%
Fosfor (mg)	146	97		26%
Magnesium (mg)	28,5	19		8%
Koper (mg)	0,18	0,12		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,75	0,5	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,48	0,32	5%
Kalium (mg)	225	150	6%
Natrium (mg)	79,5	53	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,5	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,3	4,2		
Eiwit plantaardig (g)	5,6	3,7		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,9	0,6		
Polysacchariden (g)	1,5	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	1,8		
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)	0,45	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	2,1	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	0,7		
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)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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