Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

99 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 47) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soja yoghurt, vruchten/vanille Alpro	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	416	277			5%
kcal (kcal)	99	66			5%
Eiwit (g)	5,1	3,4	20,6		9%
Koolhydraten (g)	13,1	8,7	52,7		5%
Suiker (g)	11,6	7,7	46,7		23%
Water (g)	127	84,5			8%
Vet (g)	2,6	1,7	23,2		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	0,8	2,4		4%
Verzadigd (g)	0,45	0,3	4,1		2%
EOV (g)	0,6	0,4			1%
MOV (g)	1,5	1			6%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	1,4	0,9			15%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,12			16%
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)	0,38	0,25		23%
B3 (mg)	1,4	0,9		8%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,50	0,33		18%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,4	0,9		14%
E (mg)	0,6	0,4		5%
K (µg)	6,5	4,3		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,3	20,2		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	195	130		20%
Fosfor (mg)	138	92		25%
Magnesium (mg)	25,5	17		7%
Koper (mg)	0,17	0,11		18%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,6	0,4	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,44	0,29	5%
Kalium (mg)	210	140	6%
Natrium (mg)	81	54	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,5	29		1%
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)	6,5	4,3		
Eiwit plantaardig (g)	5,1	3,4		9%
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)	2,6	1,7		
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)	0,3	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,45	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	2,3	1,5		
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)	0,6	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	5		
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