Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

192 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 46) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stracciatella yoghurt, vol, bereid met 100% volle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	803	535			10%
kcal (kcal)	192	128			10%
Eiwit (g)	5	3,3	10,3		9%
Koolhydraten (g)	23,1	15,4	48,1		9%
Suiker (g)	22,2	14,8	46,3		44%
Water (g)	111	74,2			7%
Vet (g)	8,4	5,6	39,4		9%
Cholesterol (mg)	19,5	13			7%
Vezels (g)	0,45	0,3	0,5		2%
Verzadigd (g)	4,8	3,2	22,5		22%
EOV (g)	1,8	1,2			2%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	1,4	0,9		8%
B6 (mg)	0,04	0,02		2%
B12 (µg)	0,29	0,19		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	2,7	1,8		4%
A (µg)	66	44		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,1	11,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	182	121		18%
Fosfor (mg)	143	95		26%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,05	0,03		5%
Jodium (µg)	18,9	12,6		13%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,66	0,44	7%
Kalium (mg)	212	141	6%
Natrium (mg)	90	60	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36	24		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	69	46		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,1	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,8	3,2		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,9	0,6		
K2 (µg)	1,7	1,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,6		
Som van vetzuren (g)	8	5,3		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
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	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,21	0,14		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,12		
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)	0,15	0,1		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	72	48		
Verz vetz rest (g)	0,12	0,08		

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