Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

179 kcal per maaltijd · 119 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 10) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Turkse yoghurt, 10% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	740	493			9%
kcal (kcal)	179	119			9%
Eiwit (g)	5,3	3,5	11,8		9%
Koolhydraten (g)	4,7	3,1	10,4		2%
Suiker (g)	4,7	3,1	10,4		9%
Water (g)	123	82			8%
Vet (g)	15,2	10,1	76,4		17%
Cholesterol (mg)	49,5	33			17%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9	6	45,4		40%
EOV (g)	3,9	2,6			4%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,45	0,3			5%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,05			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	1,5	1		9%
B6 (mg)	0,08	0,05		5%
B12 (µg)	0,35	0,23		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	0,1		2%
E (mg)	0,45	0,3		3%
K (µg)	5	3,3		7%
A (µg)	168	112		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,2	8,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	189	126		19%
Fosfor (mg)	153	102		28%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	21	14		14%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	255	170	7%
Natrium (mg)	64,5	43	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	15		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	170	113		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,1	1,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,3	3,5		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	2,9	1,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,6		
Som van vetzuren (g)	14,3	9,5		
Transvetten (g)	0,3	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,45	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,20	0,13		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,44	0,29		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,54	0,36		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	173	115		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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