Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 69 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 19) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Turkse yoghurt, 4% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	434	289			5%
kcal (kcal)	104	69			5%
Eiwit (g)	5,9	3,9	22,6		10%
Koolhydraten (g)	5	3,3	19,1		2%
Suiker (g)	5	3,3	19,1		10%
Water (g)	129	86			9%
Vet (g)	6,3	4,2	54,8		7%
Cholesterol (mg)	21	14			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	2,5	32,6		17%
EOV (g)	1,7	1,1			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)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	1,8	1,2		11%
B6 (mg)	0,14	0,09		9%
B12 (µg)	0,36	0,24		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	0,1		2%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	2,1	1,4		3%
A (µg)	67,5	45		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,1	11,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	219	146		22%
Fosfor (mg)	176	117		32%
Magnesium (mg)	22,5	15		6%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	22,5	15		15%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,75	0,5	8%
Kalium (mg)	299	199	9%
Natrium (mg)	76,5	51	5%

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)	69	46		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,9	3,9		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1,5	1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,8		
Som van vetzuren (g)	5,9	3,9		
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	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)	0,08	0,05		
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)	0,23	0,15		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	72	48		

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