Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

110 kcal per maaltijd · 55 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 59) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vifit yoghurtdrank, vruchten, bereid met 0% vet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	464	232			6%
kcal (kcal)	110	55			6%
Eiwit (g)	6,2	3,1	22,5		11%
Koolhydraten (g)	16,6	8,3	60,4		6%
Suiker (g)	16,2	8,1	58,9		32%
Water (g)	174	86,8			12%
Vet (g)	1,6	0,8	13,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	1	3,6		7%
Verzadigd (g)	1	0,5	8,2		4%
EOV (g)	0,4	0,2			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,26	0,13		16%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0,54	0,27		19%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0,8	0,4		8%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,2	0,1		0%
A (µg)	26	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,8	20,4		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	100		20%
Fosfor (mg)	156	78		28%
Magnesium (mg)	20	10		6%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	26	13		17%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,58	0,29	6%
Kalium (mg)	256	128	7%
Natrium (mg)	84	42	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28	14		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,2	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	6	3		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,4	0,2		
K2 (µg)	0,2	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	0,8		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,02		
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)	0,04	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	30	15		

Verz vetz rest (g)	0,04	0,02

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