Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87 kcal per maaltijd · 58 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 23) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ylette, naturel, vetarm ymer	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	368	245			4%
kcal (kcal)	87	58			4%
Eiwit (g)	9,4	6,3	43,4		17%
Koolhydraten (g)	5	3,4	23,2		2%
Suiker (g)	5	3,3	22,8		10%
Water (g)	130	86,5			9%
Vet (g)	2,7	1,8	27,9		3%
Cholesterol (mg)	10,5	7			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	1,1	17,5		8%
EOV (g)	0,61	0,41			1%
MOV (g)	0,1	0,07			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,06	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,34	0,23		21%
B3 (mg)	2,4	1,6		14%
B6 (mg)	0,07	0,04		4%
B12 (µg)	0,8	0,53		29%
C (mg)	0,6	0,4		1%
D (µg)	0,08	0,05		1%
E (mg)	0,06	0,04		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	16,5	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	21	14		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	291	194		29%
Fosfor (mg)	200	134		36%
Magnesium (mg)	23	15,3		7%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	19,5	13		13%

IJzer (mg)	0,04	0,02	0%
Selenium (µg)	5,4	3,6	8%
Zink (mg)	1,1	0,7	12%
Kalium (mg)	233	156	7%
Natrium (mg)	57	38	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,5	11,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,99		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,7	1,1		
Som van vetzuren (g)	2,5	1,7		
Transvetten (g)	0,12	0,08		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,04		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,1	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,5	12,3		
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