Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 19) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ymer, naturel	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	452	301			5%
kcal (kcal)	108	72			5%
Eiwit (g)	9,1	6,1	33,8		16%
Koolhydraten (g)	4,7	3,1	17,3		2%
Suiker (g)	5,1	3,4	18,7		10%
Water (g)	128	85,3			9%
Vet (g)	5,3	3,5	44,4		6%
Cholesterol (mg)	21	14			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,5	2,3	29,1		16%
EOV (g)	1,1	0,75			1%
MOV (g)	0,14	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,09	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,28	0,19		18%
B3 (mg)	2,4	1,6		14%
B6 (mg)	0,07	0,05		5%
B12 (µg)	0,51	0,34		18%
C (mg)	0,75	0,5		1%
D (µg)	0,15	0,1		2%
E (mg)	0,06	0,04		0%
K (µg)	15	10		21%
A (µg)	44,7	29,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	44,3	29,5		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	294	196		29%
Fosfor (mg)	194	129		35%
Magnesium (mg)	21,9	14,6		6%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	17,1	11,4		11%

IJzer (mg)	0,03	0,02	0%
Selenium (µg)	4,1	2,7	6%
Zink (mg)	1,1	0,76	13%
Kalium (mg)	226	151	6%
Natrium (mg)	70,2	46,8	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)	46,5	31		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,29	0,19		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,95		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	14,7	9,8		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	1		
Som van vetzuren (g)	5	3,4		
Transvetten (g)	0,23	0,16		
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)	0,21	0,14		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,17	0,11		
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)	48,4	32,3		
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