Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 56) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Yoghurt met vruchten, halfvol, bereid	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	498	332			6%
kcal (kcal)	119	79			6%
Eiwit (g)	6,3	4,2	21,3		11%
Koolhydraten (g)	17,4	11,6	58,7		7%
Suiker (g)	16,5	11	55,7		33%
Water (g)	122	81,3			8%
Vet (g)	2,3	1,5	17,1		3%
Cholesterol (mg)	6	4			2%
Vezels (g)	0,15	0,1	0,3		1%
Verzadigd (g)	1,7	1,1	12,5		7%
EOV (g)	0,6	0,4			1%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,29	0,19		18%
B3 (mg)	1,1	0,7		6%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,35	0,23		12%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	1,5	1		2%
A (µg)	22,5	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,4	12,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	179	119		18%
Fosfor (mg)	134	89		24%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	19,7	13,1		13%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,61	0,41	7%
Kalium (mg)	239	159	7%
Natrium (mg)	70,5	47	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	4,5	3		0%
Zeaxanthine (µg)	3	2		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24	16		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	13,5	9		5%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,75	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,2	4,1		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,9	0,6		
K2 (µg)	0,75	0,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,7		
Som van vetzuren (g)	2,1	1,4		
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)	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)	0,09	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,05		
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)	0,06	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27	18		

Verz vetz rest (g)	0,05	0,03

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