Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18,6 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 36) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Yoghurtsaus	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	77,9	519			1%
kcal (kcal)	18,6	124			1%
Eiwit (g)	0,44	2,9	9,4		1%
Koolhydraten (g)	1,7	11,1	35,8		1%
Suiker (g)	1,7	11,1	35,8		3%
Water (g)	11,6	77,4			1%
Vet (g)	1,1	7,4	53,7		1%
Cholesterol (mg)	2,8	18,9			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,79	5,3	38,3		4%
EOV (g)	0,26	1,8			0%
MOV (g)	0,02	0,16			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,09			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,16		1%
B3 (mg)	0,12	0,83		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,18		1%
C (mg)	0,12	0,79		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,03	0,18		0%
K (µg)	0,12	0,77		0%
A (µg)	10,8	72,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,93	6,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,1	107		2%
Fosfor (mg)	14,6	97,5		3%
Magnesium (mg)	1,6	10,4		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	3,8	25,7		3%

IJzer (mg)	0,01	0,06	0%
Selenium (µg)	0,38	2,5	1%
Zink (mg)	0,05	0,35	1%
Kalium (mg)	19,5	130	1%
Natrium (mg)	39,3	262	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,2	41		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,3	75,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,47		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,51		
Som van vetzuren (g)	1,1	7,4		
Transvetten (g)	0,02	0,16		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,18		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
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