

| Voedingswaarde per 100 gram           | energie   | eiwitten | koolhydraten | vet    | verzadigd | vezels | zout   |
|---------------------------------------|-----------|----------|--------------|--------|-----------|--------|--------|
| Soja: Alpro, Mild & Creamy No Sugars* | 43 KCal.  | 4,0 g    | 0,0 g        | 2,3 g  | 0,4 g     | 1,00 g | 0,30 g |
| Soja: Alpro, Mild & Creamy Naturel*   | 50 KCal.  | 4,0 g    | 2,1 g        | 2,3 g  | 0,4 g     | 1,00 g | 0,25 g |
| Soja: AH sojayoghurt ongezoet**       | 43 KCal.  | 4,5 g    | 0,4 g        | 2,5 g  | 0,4 g     | 0,30 g | 0,08 g |
| Soja: Jumbo soya naturel*             | 46 KCal.  | 4,2 g    | 1,8 g        | 2,3 g  | 0,4 g     | 0,60 g | 0,18 g |
| Haver: oat daily, Abbot Kinneys       | 90 KCal.  | 0,9 g    | 10,0 g       | 5,0 g  | 4,1 g     |        | 0,08 g |
| Haver: Havergurt, Oatly*              | 84 KCal.  | 1,5 g    | 11,0 g       | 3,5 g  | 0,3 g     | 1,00 g | 0,10 g |
| Haver: Havergurt Greek Style, Oatly*  | 145 KCal. | 3,3 g    | 10,0 g       | 10,0 g | 0,8 g     | 0,90 g | 0,11 g |
| Amandel: Almond Daily, Abbot Kinneys  | 92 KCal.  | 2,2 g    | 2,5 g        | 8,3 g  | 2,8 g     |        | 0,00 g |
| Amandel: AH amandelyoghurt ongezoet   | 120 KCal. | 2,5 g    | 6,0 g        | 9,0 g  | 0,7 g     | 1,50 g | 0,03 g |
| Kokos: Absolutely Coconut, Alpro*     | 84 KCal.  | 0,6 g    | 6,0 g        | 6,1 g  | 5,7 g     | 1,20 g | 0,07 g |
| Kokos: Coco Start, Abbot Kinney's     | 179 KCal. | 1,1 g    | 4,2 g        | 17,5 g | 16,0 g    |        | 0,03 g |
| Kokos: AH kokosyoghurt ongezoet       | 170 KCal. | 1,1 g    | 2,5 g        | 17,0 g | 14,0 g    | 1,40 g | 0,03 g |
| Kokos: Koko Dairy Free natuur*        | 79 KCal.  | 0,6 g    | 8,0 g        | 4,9 g  | 4,2 g     | 0,20 g | 0,40 g |
| Magere Yoghurt (gemiddeld)            | 37 KCal.  | 4,1 g    | 4,0 g        | 0,2 g  | 0,0 g     |        |        |
| Halfvolle Yoghurt (gemiddeld)         | 50 KCal.  | 4,2 g    | 4,3 g        | 1,5 g  | 0,0 g     |        |        |
| Volle Yoghurt (gemiddeld)             | 58 KCal.  | 3,8 g    | 3,4 g        | 2,9 g  | 0,0 g     |        |        |

Bronnen: [www.oatly.com](http://www.oatly.com) [www.abbotkinneys.com](http://www.abbotkinneys.com) [www.ah.nl](http://www.ah.nl) [nevo-tabel](#)

\* met toegevoegde vitaminen B12 & D en calcium

\*\* met toegevoegde calcium