

TZATZIKI

Voedingswaarde Ingrediënten per 100 gram/ml

VEGAN

Ingrediënten	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Ongezoete soja yoghurt (AH)	43 KCal.	4,5	< 0,4 g	2,5	0,4	0,3	0,1
Mayolijn (Remia)	321 KCal.	0,7 g	10 g	21 g	2,1 g	0 g	1,2 g
Knoflook	140 KCal.	6 g	28 g	0,1 g	0 g	1,9 g	0 g
Komkommer	14 KCal.	0,6 g	2,2 g	0,2 g	0 g	0,9 g	0 g

Bron: etiketten gebruikte producten & voedingswaardetabel.nl

MAGERE YOGHURT + HALVANAISE

Ingrediënten	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Magere yoghurt (AH)	37 KCal.	4,5	4,5 g	0,1	0,1	0	0,1
Halvanaise (Calvé licht & romig)	280 KCal.	0,5 g	9,1 g	27 g	2,3 g	0 g	1,4 g
Knoflook	140 KCal.	6 g	28 g	0,1 g	0 g	1,9 g	0 g
Komkommer	14 KCal.	0,6 g	2,2 g	0,2 g	0 g	0,9 g	0 g

Voedingswaarde totaal

VEGAN

Ingrediënten	Gewicht	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Ongezoete soja yoghurt (AH)	50 g	22 KCal.	2,3 g	0,2 g	1,3 g	0,2 g	0,2 g	0,05 g
Mayoliën (Remia)	15 g	48 KCal.	0,1 g	1,5 g	3,2 g	0,3 g	0 g	0,18 g
Knoflook	8 g	11 KCal.	0,5 g	2,2 g	0 g	0 g	0,2 g	0 g
Komkommer	200 g	28 KCal.	1,2 g	4,4 g	0,4 g	0 g	1,8 g	0 g
Totaal	273 g	109 KCal.	4 g	8,3 g	4,8 g	0,5 g	2,1 g	0,23 g
Per 100 gram		40 KCal.	1,5 g	3,1 g	1,8 g	0,2 g	0,8 g	0,08 g

MAGERE YOGHURT EN HALVANAISE

Ingrediënten	Gewicht	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Magere yoghurt (AH)	50 g	19 KCal.	2,3 g	2,3 g	0,1 g	0,1 g	0 g	0,05 g
Halvanaise (Calvé licht & romig)	15 g	42 KCal.	0,1 g	1,4 g	4,1 g	0,3 g	0 g	0,21 g
Knoflook	8 g	11 KCal.	0,5 g	2,2 g	0 g	0 g	0,2 g	0 g
Komkommer	200 g	28 KCal.	1,2 g	4,4 g	0,4 g	0 g	1,8 g	0 g
Totaal	273 g	100 KCal.	4 g	10,3 g	4,5 g	0,4 g	2 g	0,26 g
Per 100 gram		37 KCal.	1,5 g	3,8 g	1,7 g	0,1 g	0,7 g	0,1 g



Voedingswaarde per 100 gram

	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Zelfgemaakte Vegan Tzatziki	40 KCal.	1,5 g	3,1 g	1,8 g	0,2 g	0,8 g	0,08 g
Zelfgemaakt magere yoghurt & halvanaise	37 KCal.	1,5 g	3,8 g	1,7 g	0,1 g	0,7 g	0,1 g
Frisse Tzatziki, AH (spreads & dips)	165 KCal.	5 g	3 g	15 g	9,5 g	0,2 g	0,5 g
Tzatziki salade (AH)	200 KCal.	2 g	5 g	19 g	4 g	0,4 g	0,8 g
Tzatziki, Dodoni	126 KCal.	2,4 g	3,6 g	11,2 g	6,2 g	0,5 g	0,9 g
Tzatziki spread, Bieze	188 KCal.	4,5 g	6 g	16 g	1,4 g	0,5 g	0,7 g
Tzatziki Bio, L'Atelier Blini	115 KCal.	4 g	3,6 g	9,4 g	4,7 g	0 g	1 g
Tzatziki, borrel a la carte, Plus	184 KCal.	2,6 g	7,3 g	16 g	3,7 g	0,3 g	0,76 g
Tzatziki, Paros (Agean Foods)	101 KCal.	6,7 g	2,5 g	7,2 g	3,4 g	0 g	0,56 g

Bronnen: [ah.nl](https://www.ah.nl) [jumbo.nl](https://www.jumbo.nl) & [plus.nl](https://www.plus.nl).

