Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

289 kcal per maaltijd · 231 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 1) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brooddeeg, onbereid deeg voor pizza of hartige taart	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1215	972			14%
kcal (kcal)	289	231			14%
Eiwit (g)	7	5,6	9,7		13%
Koolhydraten (g)	47	37,6	65,1		18%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,5		1%
Water (g)	60	48			4%
Vet (g)	7,4	5,9	23,0		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	2,3	2,0		10%
Verzadigd (g)	1,1	0,9	3,5		5%
EOV (g)	4,9	3,9			5%
MOV (g)	0,88	0,7			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,75	0,6			8%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	1,8	1,4		10%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	3,8	3		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39	31,2		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	70	56		13%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	1,8	1,4		1%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,44	0,35	5%
Kalium (mg)	114	91	3%
Natrium (mg)	259	207	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	125	100		6%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,8	3		
Eiwit plantaardig (g)	7	5,6		13%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	46,6	37,3		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,9	5,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

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