Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

798 kcal per maaltijd · 228 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 4) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Diepvriespizza met vlees, onbereid, diepvries	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3346	956			40%
kcal (kcal)	798	228			40%
Eiwit (g)	32,2	9,2	16,1		57%
Koolhydraten (g)	92,8	26,5	46,5		36%
Suiker (g)	8,4	2,4	4,2		17%
Water (g)	183	52,3			12%
Vet (g)	31,5	9	35,5		35%
Cholesterol (mg)	52,5	15			18%
Vezels (g)	7	2	1,8		23%
Verzadigd (g)	11,2	3,2	12,6		50%
EOV (g)	13,3	3,8			15%
MOV (g)	3,2	0,9			13%
Omega 3 (g)	0,35	0,1			26%
Omega 6 (g)	2,8	0,8			32%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,09			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,1		32%
B2 (mg)	0,25	0,07		15%
B3 (mg)	8,8	2,5		51%
B6 (mg)	0,27	0,08		18%
B12 (µg)	1,1	0,3		38%
C (mg)	10,5	3		14%
D (µg)	0,35	0,1		3%
E (mg)	2,8	0,8		22%
K (µg)	24,5	7		35%
A (µg)	133	38		
B11 / Foliumzuur (µg)	86,5	24,7		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	256	73		26%
Fosfor (mg)	403	115		73%
Magnesium (mg)	49	14		14%
Koper (mg)	0,25	0,07		27%
Jodium (µg)	15,4	4,4		10%

IJzer (mg)	2,1	0,6	19%
Selenium (µg)	10,5	3	15%
Zink (mg)	3,2	0,92	36%
Kalium (mg)	543	155	16%
Natrium (mg)	2111	603	141%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	319	91		8%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	238	68		12%
Zeaxanthine (µg)	3,5	1		2%
Lycopeen (µg)	3794	1084		82%
RAE (µg)	158	45		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,1	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	14	4		25%
Eiwit dierlijk (g)	18,2	5,2		33%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	84,4	24,1		
K2 (µg)	15,4	4,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,1		
Som van vetzuren (g)	29,4	8,4		
Transvetten (g)	0,35	0,1		
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)	2,4	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,35	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,4	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,7	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,32	0,09		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,21	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,14	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,28	0,08		
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)	0,28	0,08		
IJzer haem (mg)	0,35	0,1		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	186	53		

Verz vetz rest (g)	0,07	0,02

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