Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

711 kcal per maaltijd · 203 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 3) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Margherita pizza met mozzarella, voorgebakken	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2975	850			35%
kcal (kcal)	711	203			36%
Eiwit (g)	26,3	7,5	14,8		47%
Koolhydraten (g)	80,5	23	45,3		31%
Suiker (g)	4,6	1,3	2,6		9%
Water (g)	202	57,8			13%
Vet (g)	30,1	8,6	38,1		34%
Cholesterol (mg)	35	10			12%
Vezels (g)	6	1,7	1,7		20%
Verzadigd (g)	11,9	3,4	15,1		53%
EOV (g)	12,3	3,5			14%
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)	0,28	0,08			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		16%
B2 (mg)	0,28	0,08		18%
B3 (mg)	7,4	2,1		43%
B6 (mg)	0,21	0,06		14%
B12 (µg)	1,2	0,35		44%
C (mg)	10,5	3		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,8	0,8		22%
K (µg)	20,7	5,9		30%
A (µg)	182	52		
B11 / Foliumzuur (µg)	94,9	27,1		32%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	196	56		20%
Fosfor (mg)	399	114		73%
Magnesium (mg)	38,5	11		11%
Koper (mg)	0,21	0,06		23%
Jodium (µg)	18,6	5,3		12%

IJzer (mg)	1,8	0,5	16%
Selenium (µg)	7	2	10%
Zink (mg)	2,8	0,8	31%
Kalium (mg)	469	134	13%
Natrium (mg)	1537	439	102%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	420	120		11%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	259	74		13%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	3763	1075		82%
RAE (µg)	217	62		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,2	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	12,3	3,5		22%
Eiwit dierlijk (g)	14	4		25%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	76	21,7		
K2 (µg)	10,5	3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	28,4	8,1		
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)	2,1	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,35	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,1	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,7	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,49	0,14		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,32	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,21	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,42	0,12		
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)	0,35	0,1		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	252	72		

Verz vetz rest (g)	0,25	0,07

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