Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

886 kcal per maaltijd · 253 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 4) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pizza, met kebab, salade en dressing, fastfood	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3696	1056			44%
kcal (kcal)	886	253			44%
Eiwit (g)	38,2	10,9	17,3		68%
Koolhydraten (g)	77,7	22,2	35,1		30%
Suiker (g)	9,1	2,6	4,1		18%
Water (g)	175	50,1			12%
Vet (g)	45,3	13	46,1		51%
Cholesterol (mg)	109	31,1			36%
Vezels (g)	6,1	1,7	1,4		20%
Verzadigd (g)	15,4	4,4	15,7		69%
EOV (g)	17,3	5			20%
MOV (g)	7	2			29%
Omega 3 (g)	1,3	0,37			96%
Omega 6 (g)	5,7	1,6			64%
Omega 3 ALA (g)	1,3	0,37			117%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,06		18%
B2 (mg)	0,33	0,09		20%
B3 (mg)	10,6	3		62%
B6 (mg)	0,18	0,05		12%
B12 (µg)	1,8	0,5		63%
C (mg)	2,3	0,65		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4,2	1,2		33%
K (µg)	74	21,1		106%
A (µg)	78,4	22,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,1	15,5		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	455	130		46%
Fosfor (mg)	595	170		108%
Magnesium (mg)	73,5	21		21%
Koper (mg)	0,28	0,08		31%
Jodium (µg)	47,3	13,5		32%

IJzer (mg)	3,3	0,94	30%
Selenium (µg)	15,1	4,3	22%
Zink (mg)	5,3	1,5	58%
Kalium (mg)	683	195	20%
Natrium (mg)	1750	500	117%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	403	115		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	112	32		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	47,4	13,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6,1	1,7		
Polysacchariden (g)	39,6	11,3		
K2 (µg)	26,6	7,6		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	40,8	11,7		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	4,2	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,43	0,12		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	128	36,5		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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