Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

651 kcal per maaltijd · 186 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 3) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pizza, met rendier en cantharellen	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2737	782			33%
kcal (kcal)	651	186			33%
Eiwit (g)	38,4	11	23,6		69%
Koolhydraten (g)	63,9	18,3	39,2		25%
Suiker (g)	4,7	1,4	2,9		9%
Water (g)	195	55,8			13%
Vet (g)	25,6	7,3	35,4		29%
Cholesterol (mg)	77,7	22,2			26%
Vezels (g)	6	1,7	1,9		20%
Verzadigd (g)	12	3,4	16,6		54%
EOV (g)	8	2,3			9%
MOV (g)	3,2	0,91			13%
Omega 3 (g)	0,67	0,19			49%
Omega 6 (g)	2,4	0,69			27%
Omega 3 ALA (g)	0,64	0,18			57%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,06		18%
B2 (mg)	0,49	0,14		31%
B3 (mg)	14,5	4,1		85%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,4	1,3		159%
C (mg)	8,8	2,5		12%
D (µg)	2,3	0,66		23%
E (mg)	2,8	0,79		21%
K (µg)	17,3	5		25%
A (µg)	130	37,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	101	28,9		34%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	545	156		54%
Fosfor (mg)	624	178		113%
Magnesium (mg)	73,5	21		21%
Koper (mg)	1,2	0,35		138%
Jodium (µg)	68,1	19,5		45%

IJzer (mg)	5,1	1,5	47%
Selenium (µg)	41,5	11,9	59%
Zink (mg)	6,2	1,8	68%
Kalium (mg)	818	234	23%
Natrium (mg)	1698	485	113%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	663	189		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	190	54,3		24%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6,1	1,8		
Polysacchariden (g)	59,1	16,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,09		
Som van vetzuren (g)	23,7	6,8		
Transvetten (g)	0,59	0,17		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	0,79		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		

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