Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

375 kcal per maaltijd · 107 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 8) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pizza, met tomaat en mozzarella, bloemkoolbodem	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1561	446			19%
kcal (kcal)	375	107			19%
Eiwit (g)	22,8	6,5	24,4		41%
Koolhydraten (g)	8,5	2,4	9,1		3%
Suiker (g)	7,9	2,3	8,5		16%
Water (g)	280	79,9			19%
Vet (g)	25,8	7,4	62,0		29%
Cholesterol (mg)	110	31,3			37%
Vezels (g)	6,8	1,9	3,6		23%
Verzadigd (g)	12,1	3,5	29,1		54%
EOV (g)	9,9	2,8			11%
MOV (g)	1,9	0,55			8%
Omega 3 (g)	0,52	0,15			38%
Omega 6 (g)	1,4	0,39			15%
Omega 3 ALA (g)	0,5	0,14			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,08		25%
B2 (mg)	0,43	0,12		27%
B3 (mg)	8,8	2,5		52%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,46		58%
C (mg)	97,5	27,9		130%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	0,61		17%
K (µg)	72,5	20,7		104%
A (µg)	212	60,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	192	54,8		64%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	554	158		55%
Fosfor (mg)	460	131		84%
Magnesium (mg)	66,1	18,9		19%
Koper (mg)	0,13	0,04		14%
Jodium (µg)	70,1	20		47%

IJzer (mg)	2,2	0,63	20%
Selenium (µg)	38,7	11,1	55%
Zink (mg)	2,2	0,62	24%
Kalium (mg)	1073	307	31%
Natrium (mg)	849	243	57%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	544	156		14%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	259	74		32%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	1		
Polysacchariden (g)	0,6	0,17		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	0,45		
Som van vetzuren (g)	24,1	6,9		
Transvetten (g)	0,19	0,05		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	0,61		
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