Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

907 kcal per maaltijd · 259 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 3) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pizza salami, diepvries onbereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3805	1087			45%
kcal (kcal)	907	259			45%
Eiwit (g)	34,7	9,9	15,3		62%
Koolhydraten (g)	95,9	27,4	42,3		37%
Suiker (g)	7,4	2,1	3,2		15%
Water (g)	167	47,7			11%
Vet (g)	41,3	11,8	41,0		46%
Cholesterol (mg)	52,5	15			18%
Vezels (g)	7	2	1,5		23%
Verzadigd (g)	13,3	3,8	13,2		60%
EOV (g)	16,5	4,7			19%
MOV (g)	7,4	2,1			30%
Omega 3 (g)	0,35	0,1			26%
Omega 6 (g)	7	2			79%
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)	0,25	0,07		22%
B2 (mg)	0,28	0,08		18%
B3 (mg)	7,4	2,1		43%
B6 (mg)	0,21	0,06		14%
B12 (µg)	1,3	0,37		46%
C (mg)	10,5	3		14%
D (µg)	0,35	0,1		3%
E (mg)	5,3	1,5		40%
K (µg)	28,7	8,2		41%
A (µg)	105	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	83	23,7		28%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	266	76		27%
Fosfor (mg)	375	107		68%
Magnesium (mg)	45,5	13		13%
Koper (mg)	0,25	0,07		27%
Jodium (µg)	15,1	4,3		10%

IJzer (mg)	2,1	0,6	19%
Selenium (µg)	3,5	1	5%
Zink (mg)	3,3	0,93	36%
Kalium (mg)	623	178	18%
Natrium (mg)	1712	489	114%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	375	107		9%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	245	70		12%
Zeaxanthine (µg)	10,5	3		5%
Lycopeen (µg)	4463	1275		97%
RAE (µg)	137	39		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,8	2,8		
Eiwit plantaardig (g)	15,1	4,3		27%
Eiwit dierlijk (g)	19,6	5,6		35%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	88,2	25,2		
K2 (µg)	18,9	5,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,1		
Som van vetzuren (g)	38,9	11,1		
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)	4,9	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,35	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,35	0,1		
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)	0,21	0,06		
IJzer haem (mg)	0,35	0,1		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	168	48		

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