Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

714 kcal per maaltijd · 204 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 7) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pizza Turks, zonder toevoegingen	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3017	862			36%
kcal (kcal)	714	204			36%
Eiwit (g)	26,6	7,6	14,9		48%
Koolhydraten (g)	118	33,7	66,1		45%
Suiker (g)	11,9	3,4	6,7		24%
Water (g)	175	50			12%
Vet (g)	13,0	3,7	16,3		15%
Cholesterol (mg)	28	8			9%
Vezels (g)	9,8	2,8	2,7		33%
Verzadigd (g)	4,2	1,2	5,3		19%
EOV (g)	4,2	1,2			5%
MOV (g)	3,5	1			14%
Omega 3 (g)	0,35	0,1			26%
Omega 6 (g)	3,2	0,9			36%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,08			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,09		29%
B2 (mg)	0,18	0,05		11%
B3 (mg)	6,3	1,8		37%
B6 (mg)	0,32	0,09		21%
B12 (µg)	0,77	0,22		28%
C (mg)	35	10		47%
D (µg)	0,35	0,1		3%
E (mg)	3,9	1,1		30%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	77,7	22,2		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70	20		7%
Fosfor (mg)	301	86		55%
Magnesium (mg)	70	20		20%
Koper (mg)	0,6	0,17		66%
Jodium (µg)	256	73		170%

IJzer (mg)	3,9	1,1	35%
Selenium (µg)	10,5	3	15%
Zink (mg)	3,5	1	39%
Kalium (mg)	767	219	22%
Natrium (mg)	2373	678	158%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7	2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	11,6	3,3		21%
Eiwit dierlijk (g)	15,1	4,3		27%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	106	30,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,3	3,5		
Transvetten (g)	0,35	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,5	1		
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)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,35	0,1		
IJzer haem (mg)	0,35	0,1		
IJzer non-haem (mg)	3,5	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7	2		

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