Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

812 kcal per maaltijd · 232 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 3) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pizza vegetarisch, met kaas en groenten diepvries onbereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3413	975			41%
kcal (kcal)	812	232			41%
Eiwit (g)	32,6	9,3	16,0		58%
Koolhydraten (g)	90,7	25,9	44,7		35%
Suiker (g)	7	2	3,4		14%
Water (g)	183	52,2			12%
Vet (g)	33,9	9,7	37,6		38%
Cholesterol (mg)	45,5	13			15%
Vezels (g)	6,7	1,9	1,6		22%
Verzadigd (g)	12,6	3,6	14,0		57%
EOV (g)	12,6	3,6			14%
MOV (g)	6	1,7			24%
Omega 3 (g)	0,35	0,1			26%
Omega 6 (g)	5,6	1,6			63%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,1			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		16%
B2 (mg)	0,28	0,08		18%
B3 (mg)	7,4	2,1		43%
B6 (mg)	0,2	0,06		14%
B12 (µg)	1,2	0,35		44%
C (mg)	14	4		19%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,6	1,6		43%
K (µg)	129	36,8		184%
A (µg)	165	47		
B11 / Foliumzuur (µg)	107	30,5		36%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	445	127		44%
Fosfor (mg)	462	132		84%
Magnesium (mg)	56	16		16%
Koper (mg)	0,25	0,07		27%
Jodium (µg)	19,3	5,5		13%

IJzer (mg)	2,1	0,6	19%
Selenium (µg)	7	2	10%
Zink (mg)	3,2	0,91	35%
Kalium (mg)	588	168	17%
Natrium (mg)	1313	375	88%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	991	283		25%
Alfa-caroteen (µg)	3,5	1		1%
Luteine (µg)	1260	360		63%
Zeaxanthine (µg)	7	2		4%
Lycopeen (µg)	3924	1121		85%
RAE (µg)	249	71		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	14	4		5%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	103	29,4		
Eiwit plantaardig (g)	15,1	4,3		27%
Eiwit dierlijk (g)	17,5	5		31%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	84	24		
K2 (µg)	25,9	7,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,1		
Som van vetzuren (g)	31,9	9,1		
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)	5,3	1,5		
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)	0,53	0,15		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,39	0,11		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,21	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,46	0,13		
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)	0,35	0,1		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,1	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	333	95		

Verz vetz rest (g)	0,14	0,04

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