Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

788 kcal per maaltijd · 225 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 4) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pizza vis, diepvries onbereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3301	943			39%
kcal (kcal)	788	225			39%
Eiwit (g)	33,6	9,6	17,1		60%
Koolhydraten (g)	88,6	25,3	45,0		34%
Suiker (g)	7,4	2,1	3,7		15%
Water (g)	185	52,9			12%
Vet (g)	31,5	9	36,0		35%
Cholesterol (mg)	52,5	15			18%
Vezels (g)	6,7	1,9	1,7		22%
Verzadigd (g)	9,1	2,6	10,4		41%
EOV (g)	11,9	3,4			13%
MOV (g)	8	2,3			33%
Omega 3 (g)	0,35	0,1			26%
Omega 6 (g)	7,7	2,2			87%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,11			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		16%
B2 (mg)	0,25	0,07		15%
B3 (mg)	13,3	3,8		78%
B6 (mg)	0,42	0,12		28%
B12 (µg)	3	0,85		106%
C (mg)	7	2		9%
D (µg)	1,1	0,3		11%
E (mg)	6,3	1,8		48%
K (µg)	25,9	7,4		37%
A (µg)	102	29		
B11 / Foliumzuur (µg)	86,1	24,6		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	266	76		27%
Fosfor (mg)	420	120		76%
Magnesium (mg)	59,5	17		17%
Koper (mg)	0,35	0,1		39%
Jodium (µg)	19,6	5,6		13%

IJzer (mg)	2,4	0,7	22%
Selenium (µg)	45,5	13	65%
Zink (mg)	2,7	0,76	30%
Kalium (mg)	581	166	17%
Natrium (mg)	1376	393	92%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	469	134		12%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	294	84		15%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	9415	2690		205%
RAE (µg)	140	40		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,2	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	13,0	3,7		23%
Eiwit dierlijk (g)	20,7	5,9		37%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	81,2	23,2		
K2 (µg)	15,8	4,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,1		
Som van vetzuren (g)	29,4	8,4		
Transvetten (g)	0,35	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,04	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	5,6	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,35	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	4,2	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	0,3		
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)	0,28	0,08		
IJzer haem (mg)	0,35	0,1		
IJzer non-haem (mg)	2,4	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	179	51		

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