Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

382 kcal per maaltijd · 382 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 18) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, Dallaspulla met kwarkvulling, Fazer	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1601	1601			19%
kcal (kcal)	382	382			19%
Eiwit (g)	7,4	7,4	7,7		13%
Koolhydraten (g)	46,4	46,4	48,6		18%
Suiker (g)	17	17	17,8		34%
Water (g)	24,2	24,2			2%
Vet (g)	18,0	18,0	42,3		20%
Cholesterol (mg)	8,4	8,4			3%
Vezels (g)	2,7	2,7	1,4		9%
Verzadigd (g)	8,1	8,1	19,1		36%
EOV (g)	6,5	6,5			7%
MOV (g)	2,3	2,3			10%
Omega 3 (g)	0,34	0,34			25%
Omega 6 (g)	2	2			22%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,34			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,18	0,18		11%
B3 (mg)	1,8	1,8		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,21	0,21		8%
C (mg)	0,5	0,5		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,5		11%
K (µg)	7,4	7,4		11%
A (µg)	8,3	8,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,1	19,1		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	103	103		10%
Fosfor (mg)	115	115		21%
Magnesium (mg)	19,4	19,4		6%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	26,7	26,7		18%

IJzer (mg)	0,44	0,44	4%
Selenium (µg)	5,3	5,3	8%
Zink (mg)	0,66	0,66	7%
Kalium (mg)	182	182	5%
Natrium (mg)	247	247	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,3	8,3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	1		
Polysacchariden (g)	28,3	28,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,1	17,1		
Transvetten (g)	0,23	0,23		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,5		
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