Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 282 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 47) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, Kuningatarpitko met jam- en kwarkvulling, Pullava, Oululainen, Fazer	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	597	1193			7%
kcal (kcal)	141	282			7%
Eiwit (g)	2	4	5,6		4%
Koolhydraten (g)	27,6	55,2	78,4		11%
Suiker (g)	16,5	33	46,9		33%
Water (g)	17	34			1%
Vet (g)	2,4	4,7	15,0		3%
Cholesterol (mg)	4,6	9,1			2%
Vezels (g)	0,65	1,3	0,9		2%
Verzadigd (g)	1,2	2,3	7,5		5%
EOV (g)	0,7	1,4			1%
MOV (g)	0,24	0,48			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,03			1%
Omega 6 (g)	0,21	0,43			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	0,48	0,97		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,03		1%
C (mg)	0,49	0,97		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,22	0,44		2%
K (µg)	0,89	1,8		1%
A (µg)	8,7	17,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,7	19,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,1	20,2		1%
Fosfor (mg)	20,6	41,2		4%
Magnesium (mg)	4,9	9,8		1%
Koper (mg)	0,03	0,06		3%
Jodium (µg)	8,6	17,1		6%

IJzer (mg)	0,21	0,41	2%
Selenium (µg)	1,6	3,1	2%
Zink (mg)	0,16	0,31	2%
Kalium (mg)	39,4	78,8	1%
Natrium (mg)	100	200	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	12,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9	18		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,32	0,63		
Polysacchariden (g)	10,5	21,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,17		
Som van vetzuren (g)	2,1	4,3		
Transvetten (g)	0,02	0,04		
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)	0,22	0,44		
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