Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 318 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 21) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, matig vet, glutenvrij, zelfgemaakt, met halfvolle melk en tarwezetmeel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	671	1342			8%
kcal (kcal)	159	318			8%
Eiwit (g)	2,3	4,5	5,7		4%
Koolhydraten (g)	29,1	58,2	73,2		11%
Suiker (g)	8,5	17,1	21,5		17%
Water (g)	14,2	28,4			1%
Vet (g)	3,7	7,4	20,9		4%
Cholesterol (mg)	15,8	31,5			5%
Vezels (g)	0,09	0,18	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,9	3,8	10,7		8%
EOV (g)	1,1	2,2			1%
MOV (g)	0,34	0,68			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,12			4%
Omega 6 (g)	0,26	0,52			3%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,11			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,15	0,29		9%
B3 (mg)	0,77	1,5		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,43		8%
C (mg)	0,38	0,76		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,25	0,51		2%
K (µg)	1,6	3,3		2%
A (µg)	40,3	80,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,7	33,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72,3	145		7%
Fosfor (mg)	62,1	124		11%
Magnesium (mg)	7,3	14,7		2%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	12,7	25,3		8%

IJzer (mg)	0,11	0,22	1%
Selenium (µg)	2,2	4,3	3%
Zink (mg)	0,34	0,69	4%
Kalium (mg)	100	201	3%
Natrium (mg)	103	207	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,3	22,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	40,5	81		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,36	0,72		
Polysacchariden (g)	21,1	42,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,05		
Som van vetzuren (g)	3,5	6,9		
Transvetten (g)	0,05	0,09		
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)	0,25	0,51		
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