Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 317 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 15) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	670	1340			8%
kcal (kcal)	159	317			8%
Eiwit (g)	0,58	1,2	1,5		1%
Koolhydraten (g)	31,2	62,4	78,7		12%
Suiker (g)	5,9	11,8	14,8		12%
Water (g)	13,4	26,7			1%
Vet (g)	3,5	7	19,9		4%
Cholesterol (mg)	14,4	28,9			5%
Vezels (g)	0,09	0,18	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,7	3,5	9,9		8%
EOV (g)	1,1	2,1			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)	0,09	0,19		9%
B2 (mg)	0,13	0,26		8%
B3 (mg)	1,2	2,5		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,12		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,25	0,5		2%
K (µg)	1,6	3,2		2%
A (µg)	39	78		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,3	28,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,2	6,3		0%
Fosfor (mg)	11,7	23,3		2%
Magnesium (mg)	0,93	1,9		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	5	9,9		3%

IJzer (mg)	1,8	3,6	17%
Selenium (µg)	1	2,1	1%
Zink (mg)	0,1	0,21	1%
Kalium (mg)	13,3	26,5	0%
Natrium (mg)	76,8	154	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,5	18,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39	78		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,09	0,18		
Polysacchariden (g)	25,3	50,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,3	6,6		
Transvetten (g)	0,04	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	0,5		
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