Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

152 kcal per maaltijd · 304 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 3) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, matig vet, met halfvolle melk, met zoetstof	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	640	1279			8%
kcal (kcal)	152	304			8%
Eiwit (g)	4,5	9	11,8		8%
Koolhydraten (g)	23,6	47,2	62,0		9%
Suiker (g)	1	2,1	2,7		2%
Water (g)	18,2	36,4			1%
Vet (g)	4,1	8,3	24,4		5%
Cholesterol (mg)	15,1	30,2			5%
Vezels (g)	1,2	2,3	1,5		4%
Verzadigd (g)	1,9	3,9	11,4		9%
EOV (g)	1,1	2,3			1%
MOV (g)	0,55	1,1			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,14			5%
Omega 6 (g)	0,45	0,91			5%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,14			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,07		3%
B2 (mg)	0,07	0,15		5%
B3 (mg)	1,2	2,5		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,23		4%
C (mg)	0,15	0,29		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,37	0,74		3%
K (µg)	1,9	3,9		3%
A (µg)	40,2	80,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	37,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,3	48,5		2%
Fosfor (mg)	58,6	117		11%
Magnesium (mg)	11,2	22,3		3%
Koper (mg)	0,06	0,11		6%
Jodium (µg)	9,5	19		6%

IJzer (mg)	0,36	0,73	3%
Selenium (µg)	4,4	8,8	6%
Zink (mg)	0,4	0,8	4%
Kalium (mg)	79,8	160	2%
Natrium (mg)	81,5	163	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,7	23,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	40,4	80,7		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,72	1,4		
Polysacchariden (g)	22,5	45,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,05		
Som van vetzuren (g)	3,8	7,5		
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)	0,37	0,74		
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