Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 309 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 14) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, matig vet, met halfvolle melk, zonder ei	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	651	1301			8%
kcal (kcal)	155	309			8%
Eiwit (g)	3,8	7,7	9,9		7%
Koolhydraten (g)	25,6	51,1	66,2		10%
Suiker (g)	5,5	11	14,3		11%
Water (g)	17,4	34,8			1%
Vet (g)	3,8	7,7	22,3		4%
Cholesterol (mg)	4,8	9,5			2%
Vezels (g)	1,1	2,1	1,4		4%
Verzadigd (g)	1,9	3,7	10,8		8%
EOV (g)	1	2,1			1%
MOV (g)	0,49	0,98			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,13			5%
Omega 6 (g)	0,4	0,81			5%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,13			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,06	0,13		4%
B3 (mg)	1,1	2,1		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,12		2%
C (mg)	0,16	0,32		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,31	0,61		2%
K (µg)	1,9	3,8		3%
A (µg)	32,6	65,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,7	33,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,9	47,8		2%
Fosfor (mg)	50,6	101		9%
Magnesium (mg)	10,1	20,3		3%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	8,4	16,8		6%

IJzer (mg)	0,29	0,59	3%
Selenium (µg)	3,2	6,4	5%
Zink (mg)	0,34	0,69	4%
Kalium (mg)	74	148	2%
Natrium (mg)	78,6	157	5%

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)	33,6	67,2		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,61	1,2		
Polysacchariden (g)	20,1	40,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,06		
Som van vetzuren (g)	3,5	7		
Transvetten (g)	0,05	0,09		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,31	0,61		
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