Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 295 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 15) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, matig vet, met magere melkpoeder, van de bakker	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	621	1242			7%
kcal (kcal)	148	295			7%
Eiwit (g)	3,9	7,8	10,5		7%
Koolhydraten (g)	24,1	48,1	65,2		9%
Suiker (g)	5,5	10,9	14,8		11%
Water (g)	15,7	31,4			1%
Vet (g)	3,7	7,5	22,8		4%
Cholesterol (mg)	10,5	20,9			3%
Vezels (g)	0,98	2	1,3		3%
Verzadigd (g)	1,4	2,8	8,7		6%
EOV (g)	0,92	1,8			1%
MOV (g)	0,34	0,69			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,11			4%
Omega 6 (g)	0,29	0,58			3%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,11			5%
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)	0,08	0,16		5%
B3 (mg)	1,1	2,2		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,1	0,2		4%
C (mg)	0,09	0,18		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,43	0,86		3%
K (µg)	2,2	4,4		3%
A (µg)	7,4	14,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,9	35,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,4	56,9		3%
Fosfor (mg)	55,3	111		10%
Magnesium (mg)	10,2	20,4		3%
Koper (mg)	0,05	0,10		5%
Jodium (µg)	9,5	19		6%

IJzer (mg)	0,32	0,64	3%
Selenium (µg)	3,8	7,7	5%
Zink (mg)	0,38	0,75	4%
Kalium (mg)	78,5	157	2%
Natrium (mg)	69,2	138	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,6	3,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,8	13,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,62	1,2		
Polysacchariden (g)	18,6	37,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,7	5,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,43	0,86		
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