Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

148 kcal per maaltijd · 295 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 13) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, matig vet, met water	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)	3,6	7,2	9,8		6%
Koolhydraten (g)	24	48	65,1		9%
Suiker (g)	4,8	9,6	13,1		10%
Water (g)	15,9	31,9			1%
Vet (g)	3,9	7,7	23,6		4%
Cholesterol (mg)	14,3	28,5			5%
Vezels (g)	1	2	1,4		3%
Verzadigd (g)	1,8	3,6	10,9		8%
EOV (g)	1,1	2,2			1%
MOV (g)	0,51	1			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,14			5%
Omega 6 (g)	0,43	0,85			5%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,13			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	0,05		2%
B2 (mg)	0,05	0,09		3%
B3 (mg)	1	2		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,12		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,35	0,7		3%
K (µg)	1,9	3,7		3%
A (µg)	38,6	77,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,7	35,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,1	16,2		1%
Fosfor (mg)	42	84,1		8%
Magnesium (mg)	8,6	17,1		2%
Koper (mg)	0,05	0,10		5%
Jodium (µg)	7,5	15		5%

IJzer (mg)	0,32	0,65	3%
Selenium (µg)	3,6	7,3	5%
Zink (mg)	0,31	0,63	3%
Kalium (mg)	53,9	108	2%
Natrium (mg)	76,2	152	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,4	20,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,7	77,3		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,58	1,2		
Polysacchariden (g)	19,2	38,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,5	7		
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)	0,35	0,7		
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