Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

147 kcal per maaltijd · 293 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 15) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, matig vet, van nature glutenvrij, zelfgemaakt, met halfvolle melk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	618	1235			7%
kcal (kcal)	147	293			7%
Eiwit (g)	2,3	4,6	6,2		4%
Koolhydraten (g)	24,5	49	66,9		9%
Suiker (g)	5,4	10,9	14,8		11%
Water (g)	16,6	33,2			1%
Vet (g)	3,9	7,8	23,9		4%
Cholesterol (mg)	15,1	30,2			5%
Vezels (g)	2,2	4,4	3,0		7%
Verzadigd (g)	1,9	3,8	11,8		9%
EOV (g)	1,2	2,3			1%
MOV (g)	0,48	0,96			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,13			5%
Omega 6 (g)	0,39	0,78			4%
Omega 3 ALA (g)	0,06	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)	0,04	0,08		4%
B2 (mg)	0,07	0,14		4%
B3 (mg)	1,0	2		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,23		4%
C (mg)	0,15	0,29		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,3	0,6		2%
K (µg)	1,9	3,8		3%
A (µg)	40,2	80,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,8	39,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21	41,9		2%
Fosfor (mg)	53,9	108		10%
Magnesium (mg)	15,5	31,1		4%
Koper (mg)	0,05	0,11		6%
Jodium (µg)	9,2	18,4		6%

IJzer (mg)	0,48	0,95	4%
Selenium (µg)	3,3	6,6	5%
Zink (mg)	0,34	0,68	4%
Kalium (mg)	69,2	138	2%
Natrium (mg)	81,9	164	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,7	41,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	41,4	82,8		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,37	0,73		
Polysacchariden (g)	19,1	38,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,05		
Som van vetzuren (g)	3,7	7,4		
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)	0,3	0,6		
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