Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

145 kcal per maaltijd · 289 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 10) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, Pirkka/X-tra, diepvries	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	609	1218			7%
kcal (kcal)	145	289			7%
Eiwit (g)	3,4	6,7	9,3		6%
Koolhydraten (g)	22,9	45,7	63,3		9%
Suiker (g)	3,6	7,2	10,0		7%
Water (g)	17,9	35,7			1%
Vet (g)	4,2	8,3	25,9		5%
Cholesterol (mg)	0,16	0,32			0%
Vezels (g)	1,2	2,4	1,6		4%
Verzadigd (g)	0,58	1,2	3,6		3%
EOV (g)	1,3	2,6			1%
MOV (g)	2	3,9			8%
Omega 3 (g)	0,13	0,27			10%
Omega 6 (g)	1,8	3,7			21%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,27			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	0,94	1,9		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,7	3,5		13%
K (µg)	2,1	4,2		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,7	31,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,1	10,1		1%
Fosfor (mg)	30,9	61,7		6%
Magnesium (mg)	6,7	13,5		2%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	3	6		2%

IJzer (mg)	0,36	0,72	3%
Selenium (µg)	2,2	4,3	3%
Zink (mg)	0,28	0,56	3%
Kalium (mg)	49,8	99,6	1%
Natrium (mg)	155	311	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	2,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,09	0,18		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,54	1,1		
Polysacchariden (g)	19,2	38,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,9	7,7		
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)	1,7	3,5		
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