Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

171 kcal per maaltijd · 342 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 32) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, pitko met bessen- en kwarkvulling, Rainbow	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	704	1408			8%
kcal (kcal)	171	342			9%
Eiwit (g)	3,8	7,5	8,8		7%
Koolhydraten (g)	30,4	60,7	71,0		12%
Suiker (g)	13,7	27,4	32,0		27%
Water (g)	11,9	23,8			1%
Vet (g)	3,6	7,2	19,1		4%
Cholesterol (mg)	4	7,9			1%
Vezels (g)	0,89	1,8	1,0		3%
Verzadigd (g)	0,62	1,2	3,3		3%
EOV (g)	1,7	3,5			2%
MOV (g)	1	2			4%
Omega 3 (g)	0,26	0,53			19%
Omega 6 (g)	0,74	1,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,53			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	0,69	1,4		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,04		1%
C (mg)	0,93	1,9		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,63	1,3		5%
K (µg)	4,1	8,2		6%
A (µg)	2,6	5,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,6	13,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,8	47,5		2%
Fosfor (mg)	30,3	60,5		6%
Magnesium (mg)	7,6	15,2		2%
Koper (mg)	0,04	0,09		5%
Jodium (µg)	3,4	6,8		2%

IJzer (mg)	0,26	0,53	2%
Selenium (µg)	2,6	5,2	4%
Zink (mg)	0,21	0,42	2%
Kalium (mg)	65,7	131	2%
Natrium (mg)	105	210	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,9	3,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,5	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,56	1,1		
Polysacchariden (g)	16,7	33,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,12		
Som van vetzuren (g)	3,4	6,7		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	0,63	1,3		
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