Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 315 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 18) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, pitko Pormestarinpitko met framboos-appelvulling, Vaasan	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	648	1295			8%
kcal (kcal)	158	315			8%
Eiwit (g)	2,3	4,6	5,8		4%
Koolhydraten (g)	18,6	37,2	47,2		7%
Suiker (g)	6,9	13,8	17,5		14%
Water (g)	20,6	41,2			1%
Vet (g)	8,1	16,1	46,0		9%
Cholesterol (mg)	3,9	7,8			1%
Vezels (g)	0,61	1,2	0,8		2%
Verzadigd (g)	3,3	6,5	18,7		15%
EOV (g)	3,1	6,3			4%
MOV (g)	1,2	2,4			5%
Omega 3 (g)	0,19	0,38			14%
Omega 6 (g)	0,99	2			11%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,38			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	0,52	1		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,07		1%
C (mg)	0,27	0,54		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,75	1,5		6%
K (µg)	3,5	7		5%
A (µg)	2,6	5,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	6,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,2	24,3		1%
Fosfor (mg)	26,3	52,6		5%
Magnesium (mg)	6	12		2%
Koper (mg)	0,03	0,06		3%
Jodium (µg)	3,2	6,5		2%

IJzer (mg)	0,2	0,4	2%
Selenium (µg)	2	4,1	3%
Zink (mg)	0,17	0,34	2%
Kalium (mg)	38,6	77,2	1%
Natrium (mg)	106	212	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	2,8		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)	0,34	0,68		
Polysacchariden (g)	11,7	23,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,05		
Som van vetzuren (g)	7,6	15,3		
Transvetten (g)	0,04	0,08		
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)	0,75	1,5		
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