Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 353 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 22) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, Tiikerikranssi met chocolade-vanillevulling, Vaasan Isoäidin	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	725	1450			9%
kcal (kcal)	177	353			9%
Eiwit (g)	3,7	7,4	8,4		7%
Koolhydraten (g)	27,4	54,9	62,2		11%
Suiker (g)	9,9	19,8	22,4		20%
Water (g)	12,7	25,4			1%
Vet (g)	5,6	11,2	28,5		6%
Cholesterol (mg)	11,2	22,5			4%
Vezels (g)	0,95	1,9	1,1		3%
Verzadigd (g)	2	4	10,2		9%
EOV (g)	2,1	4,3			2%
MOV (g)	1,00	2			4%
Omega 3 (g)	0,23	0,46			17%
Omega 6 (g)	0,74	1,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,46			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,08	0,17		5%
B3 (mg)	1,1	2,2		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,10	0,19		3%
C (mg)	0,14	0,28		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,61	1,2		5%
K (µg)	4	8		6%
A (µg)	19,1	38,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,2	30,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36,6	73,2		4%
Fosfor (mg)	57,6	115		10%
Magnesium (mg)	10,9	21,8		3%
Koper (mg)	1,5	3		165%
Jodium (µg)	7	14,1		5%

IJzer (mg)	0,31	0,63	3%
Selenium (µg)	3,5	7,1	5%
Zink (mg)	0,38	0,75	4%
Kalium (mg)	87,9	176	3%
Natrium (mg)	124	247	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	170	340		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34	68		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,61	1,2		
Polysacchariden (g)	17,6	35,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	5,2	10,4		
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)	0,61	1,2		
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