Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

142 kcal per maaltijd · 284 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 16) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulla, vetarm, met halfvolle melk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	601	1201			7%
kcal (kcal)	142	284			7%
Eiwit (g)	4,2	8,4	11,8		7%
Koolhydraten (g)	26,2	52,4	73,9		10%
Suiker (g)	5,8	11,6	16,4		12%
Water (g)	17,7	35,3			1%
Vet (g)	2	4	12,7		2%
Cholesterol (mg)	11,7	23,4			4%
Vezels (g)	1,1	2,2	1,5		4%
Verzadigd (g)	0,85	1,7	5,4		4%
EOV (g)	0,52	1			1%
MOV (g)	0,33	0,67			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,07			3%
Omega 6 (g)	0,29	0,58			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			3%
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)	0,07	0,15		5%
B3 (mg)	1,2	2,3		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,11	0,22		4%
C (mg)	0,16	0,31		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,23	0,46		2%
K (µg)	0,9	1,8		1%
A (µg)	19,4	38,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,9	37,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,3	48,6		2%
Fosfor (mg)	55,8	112		10%
Magnesium (mg)	10,5	21		3%
Koper (mg)	0,05	0,11		6%
Jodium (µg)	9,6	19,2		6%

IJzer (mg)	0,34	0,68	3%
Selenium (µg)	4,1	8,2	6%
Zink (mg)	0,38	0,76	4%
Kalium (mg)	77,2	154	2%
Natrium (mg)	70	140	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,8	11,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,2	38,4		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,67	1,3		
Polysacchariden (g)	20,4	40,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,06		
Som van vetzuren (g)	1,8	3,5		
Transvetten (g)	0,02	0,04		
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)	0,23	0,46		
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