Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 21 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 3) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cashewdrink, ongezoet, Go Green	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	172	86			2%
kcal (kcal)	42	21			2%
Eiwit (g)	1,3	0,66	12,6		2%
Koolhydraten (g)	1,8	0,9	17,1		1%
Suiker (g)	0,3	0,15	2,9		1%
Water (g)	193	96,4			13%
Vet (g)	3,1	1,5	65,6		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	0,3	2,9		2%
Verzadigd (g)	0,51	0,26	11,0		2%
EOV (g)	1,6	0,79			2%
MOV (g)	0,52	0,26			2%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,51	0,26			6%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,03		0%
K (µg)	0,46	0,23		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,6	2,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,2	4,6		1%
Fosfor (mg)	32,4	16,2		6%
Magnesium (mg)	17,4	8,7		5%
Koper (mg)	0,15	0,07		16%
Jodium (µg)	0,66	0,33		0%

IJzer (mg)	0,4	0,2	4%
Selenium (µg)	0,82	0,41	1%
Zink (mg)	0,37	0,19	4%
Kalium (mg)	37,4	18,7	1%
Natrium (mg)	80	40	5%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,13		
Polysacchariden (g)	1,5	0,75		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,6	1,3		
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)	0,06	0,03		
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