Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 563 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 17) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cashewnoten, met chocoladelaag	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	585	2340			7%
kcal (kcal)	141	563			7%
Eiwit (g)	4	15,9	11,3		7%
Koolhydraten (g)	8	31,8	22,6		3%
Suiker (g)	5,9	23,6	16,8		12%
Water (g)	1,7	6,8			0%
Vet (g)	10,2	40,7	65,1		11%
Cholesterol (mg)	0,64	2,6			0%
Vezels (g)	0,68	2,7	1,0		2%
Verzadigd (g)	2,9	11,7	18,7		13%
EOV (g)	4,4	17,6			5%
MOV (g)	1,2	4,9			5%
Omega 3 (g)	0,02	0,06			1%
Omega 6 (g)	1,2	4,9			14%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,15		3%
B2 (mg)	0,08	0,32		5%
B3 (mg)	1,1	4,6		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,72		1%
K (µg)	1,1	4,5		2%
A (µg)	10,5	42		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	43,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,5	194		5%
Fosfor (mg)	103	410		19%
Magnesium (mg)	44	176		13%
Koper (mg)	33,9	136		3769%
Jodium (µg)	5,5	22,2		4%

IJzer (mg)	1,1	4,3	10%
Selenium (µg)	2	8,1	3%
Zink (mg)	1	4	11%
Kalium (mg)	129	517	4%
Natrium (mg)	13,7	54,9	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,8	19,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,9	43,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,73	2,9		
Polysacchariden (g)	2,1	8,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	8,6	34,2		
Transvetten (g)	< 0,01	0,02		
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)	0,18	0,72		
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