Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 569 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 14) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cashewnoten, met yoghurtlaag	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	591	2365			7%
kcal (kcal)	142	569			7%
Eiwit (g)	4,5	17,9	12,6		8%
Koolhydraten (g)	7	28,2	19,8		3%
Suiker (g)	5,1	20,3	14,3		10%
Water (g)	1,1	4,6			0%
Vet (g)	10,6	42,3	67,0		12%
Cholesterol (mg)	0,98	3,9			0%
Vezels (g)	0,48	1,9	0,7		2%
Verzadigd (g)	3,6	14,3	22,6		16%
EOV (g)	4,2	16,8			5%
MOV (g)	1,2	4,9			5%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	1,2	4,8			14%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,1			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,18		4%
B2 (mg)	0,14	0,57		9%
B3 (mg)	1,3	5,4		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,55		5%
C (mg)	0,32	1,3		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,34	1,4		3%
K (µg)	3,5	14,1		5%
A (µg)	0,21	0,84		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	49		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78,1	312		8%
Fosfor (mg)	120	479		22%
Magnesium (mg)	42,6	170		12%
Koper (mg)	0,31	1,2		35%
Jodium (µg)	9,4	37,6		6%

IJzer (mg)	0,85	3,4	8%
Selenium (µg)	2,6	10,3	4%
Zink (mg)	1	4,1	11%
Kalium (mg)	169	675	5%
Natrium (mg)	57,3	229	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	4,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,3	1,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,81	3,2		
Polysacchariden (g)	2	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9,5	37,8		
Transvetten (g)	0,44	1,8		
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)	0,34	1,4		
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