Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 615 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 3) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cashewnoten, ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	638	2552			8%
kcal (kcal)	154	615			8%
Eiwit (g)	5,3	21,2	13,8		9%
Koolhydraten (g)	5,2	20,8	13,5		2%
Suiker (g)	1,3	5	3,3		3%
Water (g)	0,73	2,9			0%
Vet (g)	12,2	48,9	71,6		14%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,95	3,8	1,2		3%
Verzadigd (g)	2,1	8,4	12,3		9%
EOV (g)	7,7	30,6			9%
MOV (g)	2	8			8%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2	8			23%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,29		7%
B2 (mg)	0,03	0,13		2%
B3 (mg)	2,4	9,4		14%
B6 (mg)	0,05	0,20		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,48	1,9		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	29,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	44		1%
Fosfor (mg)	152	607		28%
Magnesium (mg)	67,3	269		19%
Koper (mg)	0,43	1,7		47%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	1,7	6,7	15%
Selenium (µg)	9,3	37	13%
Zink (mg)	1,5	5,8	16%
Kalium (mg)	171	682	5%
Natrium (mg)	2,5	10	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,3	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	13,5	54		1%
Zeaxanthine (µg)	0,5	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,25	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	5,3	21,2		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4	15,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,7	46,9		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	5,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,7	6,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	2		
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