Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

91,4 kcal per maaltijd · 609 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 6) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cashewpasta, naturel, met zout	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	382	2549			5%
kcal (kcal)	91,4	609			5%
Eiwit (g)	1,8	12,1	8,0		3%
Koolhydraten (g)	4,1	27,3	17,9		2%
Suiker (g)	1,4	9,1	6,0		3%
Water (g)	0,35	2,3			0%
Vet (g)	8	53	78,4		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,45	3	1,0		2%
Verzadigd (g)	1,6	10,6	15,7		7%
EOV (g)	4	26,7			5%
MOV (g)	2	13,4			8%
Omega 3 (g)	0,02	0,16			2%
Omega 6 (g)	2	13,2			22%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,16			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,16		2%
B2 (mg)	0,02	0,16		1%
B3 (mg)	0,57	3,8		3%
B6 (mg)	0,03	0,2		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,76	5,1		6%
K (µg)	4,5	30,3		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,3	55		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,2	61		1%
Fosfor (mg)	58,2	388		11%
Magnesium (mg)	30,9	206		9%
Koper (mg)	0,26	1,8		29%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,74	4,9	7%
Selenium (µg)	1,4	9,3	2%
Zink (mg)	0,66	4,4	7%
Kalium (mg)	67	447	2%
Natrium (mg)	44,3	295	3%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,5	30,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,76	5,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,02	0,12		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,12		
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