

# Noten

## Wissel eens af

Noten zijn het ideale tussendoortje, hoor je wel eens zeggen. Maar voor welke noten kies je dan het best? Wij namen een portie studentenhaver onder de loep en bekeken de voedingswaarde van alle ingrediënten.

Birgit Janssen – Katrien Renders

**N**oten bestaan voor meer dan de helft uit vetstoffen. Je zou dus niet denken dat ze gezond zijn. Het merendeel daarvan zijn echter onverzadigde vetstoffen, in tegenstelling tot de verzadigde die we doorgaans in te grote hoeveelheden consumeren om gezond te zijn. Binnen de onverzadigde vetzuren wordt er nog een onderscheid gemaakt tussen enkelvoudig (EOV) en meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV). EOV zijn goed voor het hart en de bloedvaten. Ze verminderen de slechte cholesterol en verhogen de goede. Onder de MOV vallen de omega 3- en omega 6- vetzuren. Die zijn heilzaam voor het hart- en vaatstelsel en voor de werking van het netvlies, de hersenen en het zenuwstelsel. Aangezien we via andere voeding doorgaans te veel omega 6 binnenkrijgen, is het omega 3-aandeel dat vooral in walnoten erg aanwezig is, welkom om de balans terug in evenwicht te krijgen. Andere noten zijn dan weer goede leveranciers van zink, magnesium ... De meeste noten, vooral cashew- en pindanoten, bevatten ook veel koolhydraten. Samen met de vetten geven die je een energieboost. Beperk je echter tot een handjevol, want noten zijn best wel calorierijk. Het overzicht hiernaast laat je zien hoe sterk noten onderling van elkaar verschillen. Om optimaal te profiteren van alle goede stoffen, wissel je dus het best eens af in plaats van steevast voor één variant te kiezen. ♥

Amandelen (589 kcal/100 g)



Pindanoten (623 kcal/100 g)



Hazelnoten (704 kcal/100 g)



Ga voor  
pure variant

Kies liever  
geen noten die  
gekarameliseerd of  
gezouten zijn. Hun  
voedingswaarde  
ligt aanzienlijk lager.



Cashewnoten (592 kcal/100 g)



Walnoten (687 kcal/100 g)



Paranoten (701 kcal/100 g)









Rozijnen (262 kcal/100 g)



Pecannoten (716 kcal/100 g)



-  eiwit g/100g
-  koolhydraten g/100g
-  verzadigde vetzuren g/100g
-  enkelvoudig onverzadigde vetzuren g/100g
-  meervoudig onverzadigde vetzuren g/100g
-  vezels g/100g