

# Fruit en noten

Iedereen moet dagelijks 2-3 stukken fruit eten. Het is een essentieel deel van de voedingsdriehoek. Fruit kan je niet vervangen door meer groenten te eten: beide voedingsgroepen bevatten immers andere voedingsbestanddelen.

Fruit bevat geen vetten (noten wel!), dus alle energie is afkomstig van koolhydraten en dan vooral van fructose of vruchtensuiker. Het vormt een noodzakelijke bron van koolhydraten. Naast suikers zitten er in fruit ook veel water, vitamine C, sommige B-vitaminen en allerlei anti-oxydantia die ons beschermen tegen hart- en vaatziekten.

Alle vruchten zijn rijk aan voedingsvezels, zowel oplosbare als onoplosbare. Voedingsvezels zijn niet alleen belangrijk voor een goede darmwerking en stoelgangspatroon, ze helpen ook om de cholesterolwaarden in het bloed te verminderen. Voedingsvezels vertragen de passage van het voedsel door het maag-darmstelsel waardoor de suikers trager in het bloed worden opgenomen en het verzadigingsgevoel groter wordt. Fruit heeft dus meestal een lage glycemische index.

Als je vruchten perst komen de suikers in het sap terecht maar een groot deel van de vezels blijft achter. Vruchtensappen bevatten dus veel suiker en hebben een hogere glycemische index.

Voor fruit in blik moet je goed opletten. Bij fruit "op water" komen de koolhydraten enkel uit de vruchten. Fruit uit blik is niet extra verrijkt met suiker maar bevat wel al meer suiker dan fruit op water. Bij fruit op siroop is veel suiker toegevoegd, dat is dus best te vermijden. Lees dus aandachtig de verpakking!



Aardbeien bevatten duidelijk een grote hoeveelheid water. Eiwitten en vetten komen slechts in kleine mate voor. De energie en koolhydraataanbreng is laag in vergelijking met andere fruitsoorten. In de praktijk betekent dit dat we van aardbeien helemaal niet dik worden en dat het verorberen van enkele aardbeitjes de glycemie slechts in kleine mate zal doen stijgen. De suikers worden traag opgenomen want de glycemische index is laag. Indien we de aardbeien echter ruim gaan voorzien van suiker, zal dit uiteraard wel een invloed hebben op de bloedsuikerwaarde.

## 1 KH portie

**260 g - 245 g eetbaar**

17 stuks (middelgroot, 15 g/stuk)

12,5 g Koolhydraten

5 g Glucose

5,3 g Fructose

0 g Galactose

2,3 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

3,2 g Vezels

0 g Vetten

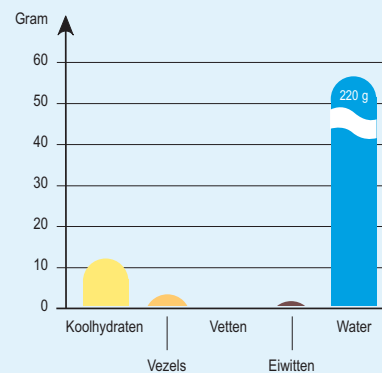
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,7 g Eiwitten

220 g Water

**59 kcal / 245 kJ**



**GI = 40**

## 1 KH portie

150 g - 125 g eetbaar

1 stuk (middelgroot)

12,5 g Koolhydraten

2,5 g Glucose

7 g Fructose

0 g Galactose

3,2 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

1,8 g Vezels

0 g Vetten

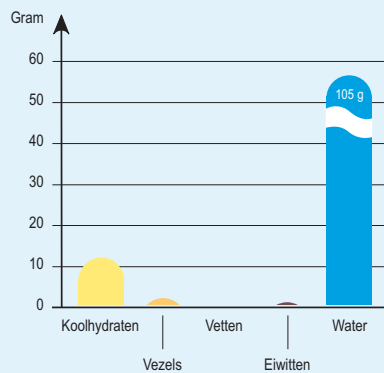
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,4 g Eiwitten

105 g Water

55 kcal / 230 kJ



GI = 38



Een appel van 150 g heeft een gemiddelde grootte. Sommige appelsoorten kunnen gemakkelijk tot dubbel zoveel wegen per stuk. Wegen is dus de boodschap. Er zijn kleine verschillen in samenstelling tussen verschillende appelsoorten maar deze onderlinge verschillen zijn nauwelijks van belang in het kader van energie- en koolhydraataanbreng. De zure of zoete smaak zegt niets over de suikergehalte van de appel: een minder rijpe appel proeft minder zoet dan een rijpe appel maar het koolhydraatotaal is vergelijkbaar. De glycemische index van appels is opmerkelijk laag (waarschijnlijk) door de aanwezigheid van oplosbare vezels.



We kunnen naar hartenlust genieten van de zoete smaak zonder dik te worden, maar uiteraard moet er wel rekening gehouden worden met de totale koolhydraataanbreng die vooral uit sucrose bestaat. Ananas in blik bevat ook "zware siroop" of "eigen sap". In de siroop wordt extra suiker toegevoegd. Kies daarom liever voor ananas op eigen sap en hou rekening met de suikeraanbreng door het sap. Bestudeer de verpakking en het wordt duidelijk dat ook deze lekkernij ingeschakeld kan worden. Ananas kan als dusdanig gegeten worden maar ook gebruikt worden in gerechten met bijvoorbeeld rijst en kip of in desserts.

## 1 KH portie

180 g - 110 g eetbaar

2 sneden

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

2,9 g Fructose

0 g Galactose

9,5 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

1,4 g Vezels

0 g Vetten

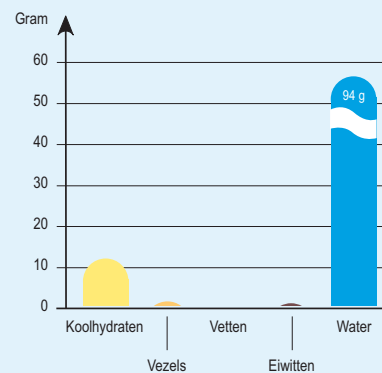
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,6 g Eiwitten

94 g Water

52 kcal / 218 kJ



GI = 59

## 1 KH portie

100 g - 65 g eetbaar

1/2 stuk (groot)

12,5 g Koolhydraten

2,3 g Glucose

2,2 g Fructose

0 g Galactose

6,7 g Sucrose

0 g Lactose

1,8 g Zetmeel

1,1 g Vezels

0 g Vetten

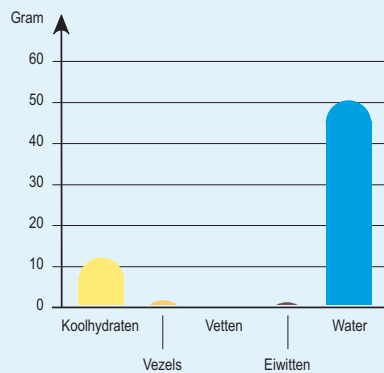
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,7 g Eiwitten

50,1 g Water

53 kcal / 221 kJ



GI = 52



Voor sommigen onder ons is de banaan misschien nog steeds een verboden vrucht in het kader van diabetes. Een banaan bevat meer koolhydraten en minder vocht in vergelijking met andere fruitsoorten. Dit is voornamelijk te verklaren door de aanwezigheid van zetmeel. Dit verklaart het bindend effect van bananen. Vergeet niet: het koolhydraatgehalte van onrijpe en rijpe bananen is hetzelfde.



Evenals bananen en ananas vaak gezien als een totaal verboden vrucht in het menu voor mensen met diabetes. Ongeveer de helft van de koolhydraten wordt geleverd door glucose of druivensuiker. We weten dat druivensuiker snel de glycemie gaat beïnvloeden; we nemen het daarom in bij hypoglycemie. Door de aanwezigheid van vezels is de glycemische index van druiven toch laag. Indien je druiven wil inschakelen in je voedingspatroon probeer dan toch regelmatig de portie af te wegen. Hou je wel aan die portie want eens je begint te eten aan druiven, blijf je ervan eten en dat is uiteraard niet de bedoeling. De voedingswaarde van witte en blauwe druiven is vergelijkbaar.

## 1 KH portie

**93 g - 90 g eetbaar**

13 stuks

12,5 g Koolhydraten

6 g Glucose

6,1 g Fructose

0 g Galactose

0,3 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

1,3 g Vezels

0 g Vetten

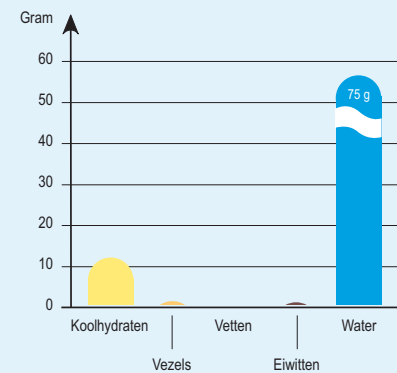
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,4 g Eiwitten

75 g Water

**51 kcal / 215 kJ**



**GI = 46**

**1 KH portie****275 g - 250 g eetbaar**

1 bakje (klein)

12,5 g Koolhydraten

5,2 g Glucose

6,5 g Fructose

0 g Galactose

0,8 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

20 g vezels

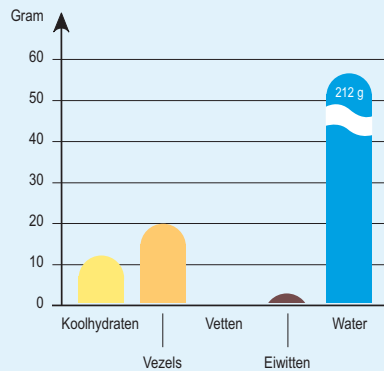
0 g Vetten

0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

2,5 g Eiwitten

212 g Water

**60 kcal / 250 kJ****GI = 52**

Rode aalbessen bevatten veel vocht, de koolhydraataanbreng is bijgevolg laag en dit betekent dat we een heel bakje mogen verorberen voor 1 KH portie. Een trosje bessen als tussendoortje zal dus weinig invloed hebben op de glycemie en op het gewicht. Witte aalbessen, bosbessen, zwarte bessen en braambessen hebben een vergelijkbare voedingswaarde zeker wat koolhydraataanbreng betreft. Bijvoorbeeld, 1 KH portie frambozen weegt 180 g.

Bessen kunnen op zich gegeten worden maar ook als onderdeel van een dessertbord of als extra smaakmaker bij bijvoorbeeld yoghurt.



Kersen horen bij de zomer en diabetes houdt ons niet tegen om ervan te genieten. Bepaal wel op voorhand hoeveel je ervan wil eten. Ongeveer de helft van de koolhydraten in kersen wordt geleverd door glucose of druivensuiker en dit zou doen vermoeden dat de glycemische index hoog is. De hoeveelheid en de soort voedingsvezels vertragen echter sterk de suikeropname, waardoor de glycemische index eerder laag is. Kersen in potten kunnen baden in eigen sap of in siroop. Vooral de siroop zit vol suiker en telt dus zeker mee. Als je veel "eigen sap" mee opeet, moet je hier ook rekening mee houden.

## 1 KH portie

**106 g - 95 g eetbaar**

26 stuks (klein)

12,5 g Koolhydraten

6,6 g Glucose

5,8 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

1,4 g Vezels

0 g Vetten

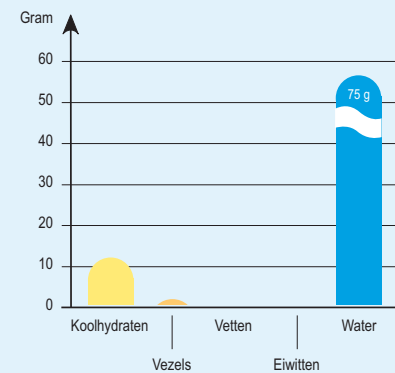
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

75 g Water

**50 kcal / 206 kJ**



**GI = 22**

## 1 KH portie

100 g - 85 g eetbaar

1 stuk (groot) of 1 en 1/2 stuk (klein)

12,5 g Koolhydraten

2,9 g Glucose

2,9 g Fructose

x g Galactose

0,6 g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

2,8 g vezels

0,3 g Vetten

0 g Verzadigd vet

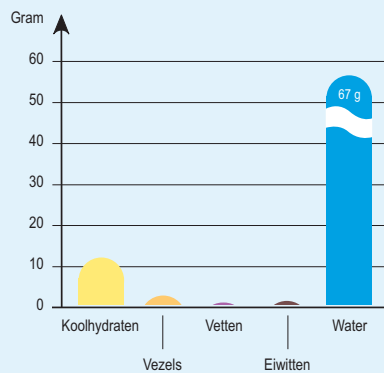
0,3 g Onverzadigd vet

0,8 g Eiwitten

67 g Water

(x = onbekend)

60 kcal / 254 kJ



GI = 53



Een kiwi bevat een grote hoeveelheid vitamine C en belangrijke voedingsvezels. De grootte van kiwi's kan sterk verschillen: afwegen is dus de boodschap. Een kiwi is een dankbare vrucht en zorgt voor kleur in allerlei desserts.

De koolhydraataanbreng evenals de energie-aanbreng van "gele" kiwi's is waarschijnlijk iets lager dan deze van de groene variëteiten. Twee gemiddelde gele kiwi's zijn goed voor één koolhydraatportie.



Weinig mensen eten een portie lychees als dessert of tussendoortje maar ze zijn wel vaak aanwezig als onderdeel van een dessertbord of als versiering bij een kaasschotel. Een 8 stuks van gemiddelde grootte zijn goed voor één koolhydraatportie. De glycemische index is eerder laag ondanks de zoete smaak. Een alternatieve snack, nu en dan, ter afwisseling.

## 1 KH portie

120 g - 85 g eetbaar

8 stuks

12,5 g Koolhydraten

4 g Glucose

2,3 g Fructose

0 g Galactose

7 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

1,2 g Vezels

0 g Vetten

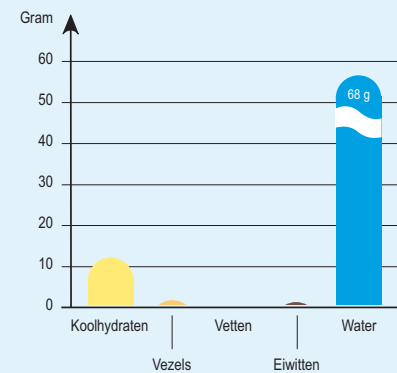
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,8 g Eiwitten

68 g Water

53 kcal / 219 kJ



GI = 54

**1 KH portie****180 g - 130 g eetbaar**

2 stuks (middelgroot)

12,5 g Koolhydraten

2,1 g Glucose

1,6 g Fructose

0 g Galactose

8,8 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

2,5 g Vezels

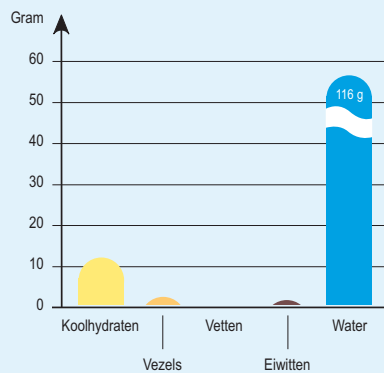
0 g Vetten

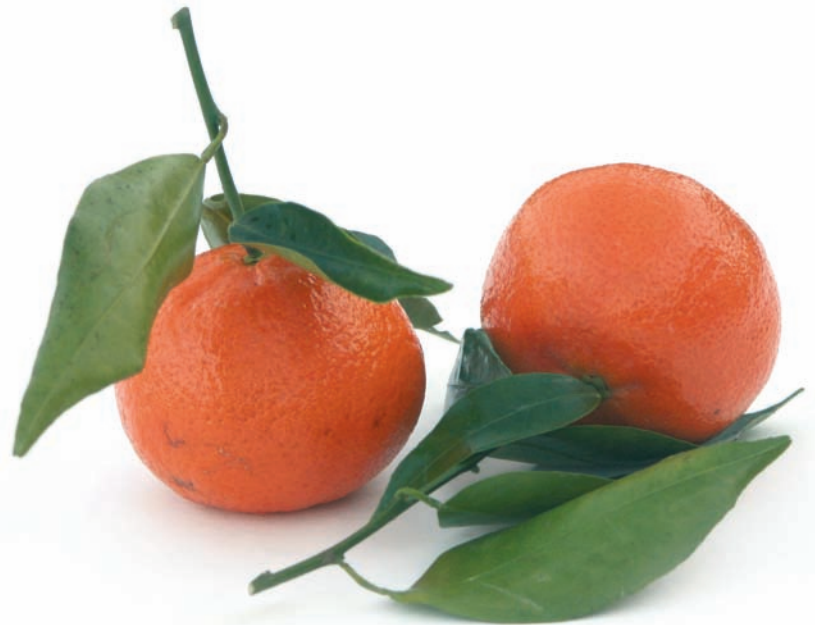
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,2 g Eiwitten

116 g Water

**55 kcal / 229 kJ**

**GI = 42**


Het is moeilijk om 1 koolhydraatportie mandarijnen voor te stellen omdat ze zo kunnen verschillen in grootte. Het eetbaar gedeelte van kleine clementinen is procentueel groter dan dit van veel grotere vruchten die een dikkere schil hebben. Van kleine variëteiten kan je voor 1 koolhydraatportie zelfs 3 stuks eten.

Mandarijnen op siroop zullen uiteraard per 100 g meer koolhydraten leveren. Ongeveer 60 tot 70 g is goed voor 1 koolhydraatportie. Maar kijk toch even na op de verpakking. Deze typische winterse vrucht is vooral rijk aan voedingsvezels en vitamine C.



De galia meloen bevat, misschien tegen alle verwachtingen in, relatief weinig koolhydraten. Je kan dan ook een halve meloen eten voor 1 koolhydraatportie! De al of niet zoete smaak van deze vrucht is niet bepalend voor de totale koolhydraataanbreng. Het totaal gehalte aan water is uiteraard groot. Ook als je wil vermageren kan je naar hartelust genieten van deze vruchten. Deze meloen met als het ware een netwerk op de schil heeft wit tot zeer lichtgeel vruchtvlees. De Israëlische galia is meer ovaal en heeft iets donkerder vruchtvlees. De samenstelling is vergelijkbaar.

Een watermeloen is eveneens rijk aan water en bevat een beperkte, maar toch niet te verwaarlozen, hoeveelheid suiker. Je kan er ongeveer 250 g (eetbaar gedeelte) van gebruiken voor 1 koolhydraatportie.

## 1 KH portie

**385 g - 290 g eetbaar**

1/2 stuk (groot)

12,5 g Koolhydraten

3 g Glucose

5,9 g Fructose

0 g Galactose

3,6 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

1,7 g Vezels

0 g Vetten

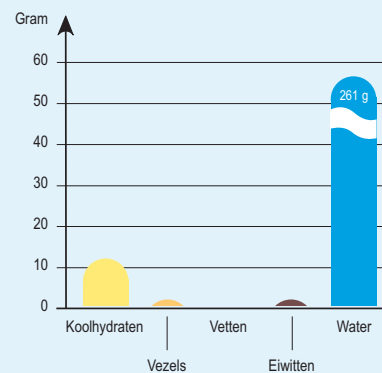
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,7 g Eiwitten

261 g Water

**58 kcal / 238 kJ**



**GI = 59**

**1 KH portie****150 g - 110 g eetbaar**

1/4 stuk (groot)

12,5 g Koolhydraten

1,8 g Glucose

1,4 g Fructose

0 g Galactose

10,5 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0,9 g Vezels

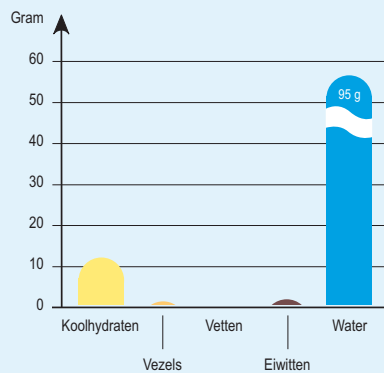
0 g Vetten

0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,3 g Eiwitten

95 g Water

**54 kcal / 227 kJ****GI = 59**

Deze meloen wordt ook charentais genoemd en heeft een grijsgroene schil en donkergroene markering van de segmenten. Het vruchtvlees is oranje van kleur en heeft een typische, exotische geur. Deze meloensoort heeft een meer "vaste" structuur en bevat veel meer koolhydraten dan de Galia meloen. Een vierde van een cavailon met een gemiddelde grootte is goed voor 1 koolhydraatportie. De glycemische index wordt sterk bepaald door het rijpingsproces maar blijft gemiddeld.

Cavailon met parmaham is een zeer bekend voorgerecht. Ook als onderdeel van een fruitsla is cavailon omwille van de kleur en de smaak een dankbare vrucht.



De hoeveelheid mango goed voor één koolhydraatportie is 90 g eetbaar gedeelte. Weeg regelmatig een portie af om een goede inschatting mogelijk te maken. Deze exotische vrucht is vooral de laatste jaren zeer populair geworden in onze streken. Al te vaak wordt gedacht dat in het kader van diabetes deze vrucht op de verboden lijst staat. Niets is minder waar, maar we moeten rekening houden met de koolhydraataanbreng. Een mango kan als dusdanig gegeten worden maar is vaak een onderdeel van een gerecht. Wat dacht je van een slaatje met gebakken kip en mango! Lekker, gezond en geen boosdoener voor je lijn!

## 1 KH portie

**130 g - 90 g eetbaar**

2/5 stuk (middelgroot)

12,5 g Koolhydraten

0,9 g Glucose

2,6 g Fructose

0 g Galactose

8,9 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

1,2 g Vezels

0 g Vetten

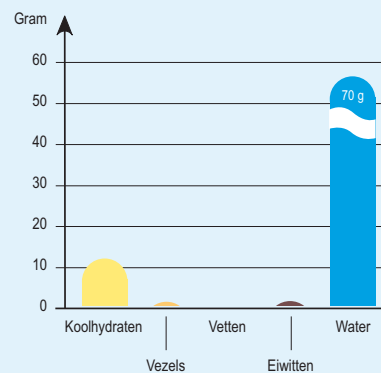
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,4 g Eiwitten

70 g Water

**55 kcal / 231 kJ**



**GI = 51**

## 1 KH portie

415 g

100 stuks

12,5 g Koolhydraten

6 g Glucose

5,9 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

16,6 g Vezels

60 g Vetten

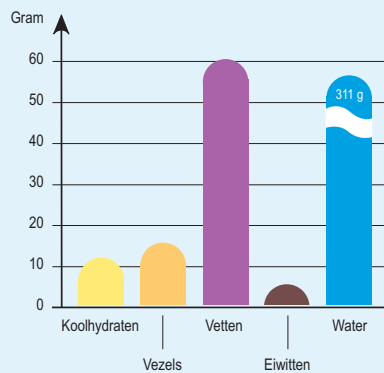
10,4 g Verzadigd vet

49,5 g Onverzadigd vet

5,4 g Eiwitten

311 g Water

610 kcal / 2548 kJ



GI = laag



Olijven zijn vooral rijk aan vetten. Denk aan olijfolie! De vetzuursamenstelling is zeer goed: het gehalte verzadigde vetzuren is klein terwijl de aanbreng van onverzadigde vetzuren (vooral mono) groot is. Ter preventie van hart- en vaatziekten dus zeker een aanrader. Vergeet echter niet dat vetten veel calorieën aanbrengen.

De hoeveelheid koolhydraten is zeer laag. Je moet al heel veel olijven eten om je glycemie de hoogte in te jagen. In de praktijk is dit bijna onmogelijk. Een paar olijven zullen dus een zeer beperkte invloed hebben op de bloedsuikerwaarden maar wel een belangrijk aanbreng van extra calorieën betekenen. De samenstelling van zwarte olijven is vergelijkbaar.



Al te vaak wordt gedacht dat zoete peren volledig van het menu geschrapt moeten worden voor mensen met diabetes. Een onrijpe peer proeft niet zoet, eerder wrang, en is dan wel toegelaten. De koolhydraataanbreng van onrijpe en rijpe peren is echter identiek. Bovendien is de glycemische index van peren laag.

De samenstelling van verschillende soorten peren kan natuurlijk verschillen. We geven dan ook een gemiddelde waarde.

Peren kunnen als dessert of tussendoortje gebruikt worden maar wat dacht je van gestoofde peren bij de broodmaaltijd!

## 1 KH portie

**170 g - 135 g eetbaar**

1 stuk (middelgroot)

12,5 g Koolhydraten

1,8 g Glucose

7,2 g Fructose

0 g Galactose

1,9 g Sucrose

0 g Lactose

1,5 g Zetmeel

3 g Vezels

0 g Vetten

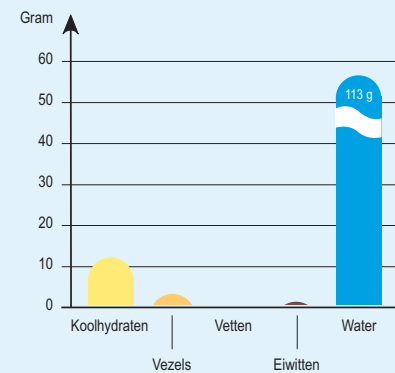
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,8 g Eiwitten

113 g Water

**55 kcal / 225 kJ**



**GI = 38**

## 1 KH portie

200 g - 175 g eetbaar

1 stuk (groot)

12,5 g Koolhydraten

1,8 g Glucose

2,2 g Fructose

0 g Galactose

10 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

2,3 g Vezels

0 g Vetten

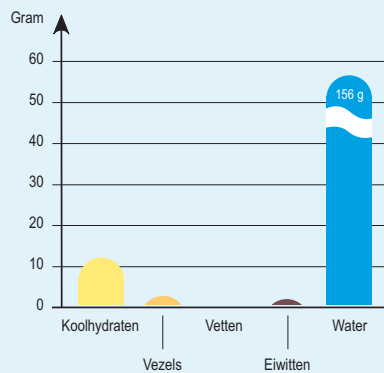
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,4 g Eiwitten

156 g Water

54 kcal / 226 kJ



GI = 42



De mythe dat steenfruit, en vooral perzikken, zeer suikerrijk en grote dikmakers zijn, is nog steeds levendig. Dit is echter helemaal niet waar! Je mag een grote perzik eten voor één koolhydraatportie en de calorische aanbreng is dan zelfs lager dan die van een appel. De glycemische index is bovendien laag. Er is dus absoluut geen reden om perzikken te mijden. Variëteiten zoals nectarinen bevatten iets meer koolhydraten maar je kan er nog 150 g (is één gemiddelde vrucht) van eten voor één koolhydraatportie. Perzikken uit blik bevatten meestal zware siroop vol met suiker.



Een pompelmoes smaakt niet zoet maar bevat toch veel suikers. Eén koolhydraatportie betekent één kleine of een halve grote pompelmoes. De rode of roze variëteiten zijn zoeter van smaak maar hun koolhydraatgehalte is zeker niet hoger! Nogmaals een bewijs dat het gehalte aan koolhydraten niet afgeleid kan worden van de smaak. Ook een pomelo heeft een vergelijkbare hoeveelheid koolhydraten.

De glycemische index is extreem laag. Pompelmoes kan ook gebruikt worden in salades, bijvoorbeeld gecombineerd met witloof en scampi of met kip. Ook pompelmoessap is zeer populair.

## 1 KH portie

**240 g - 170 g eetbaar**

1 stuk (klein)

12,5 g Koolhydraten

4,1 g Glucose

3,5 g Fructose

0 g Galactose

4,9 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

2,8 g Vezels

0 g Vetten

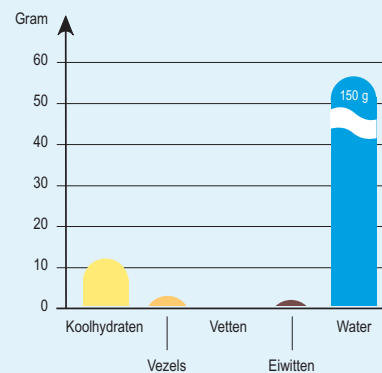
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,5 g Eiwitten

150 g Water

**57 kcal / 234 kJ**



**GI = 25**

## 1 KH portie

140 g - 125 g eetbaar

2 tot 3 stuks

12,5 g Koolhydraten

4,8 g Glucose

2,8 g Fructose

0 g Galactose

4,8 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

2,1 g Vezels

0 g Vetten

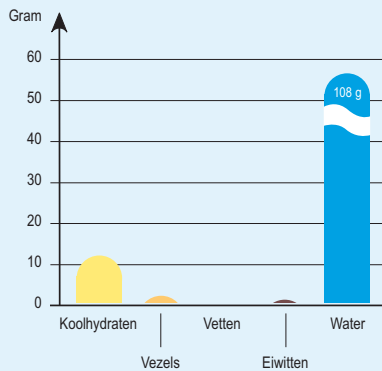
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,7 g Eiwitten

108 g Water

53 kcal / 222 kJ



GI = 39



Twee tot drie blauwe pruimen, afhankelijk van de grootte, zijn goed voor één koolhydraatportie. Het koolhydraatgehalte van gele pruimen is iets hoger waardoor een koolhydraatportie maar 100 g (ongeveer een twee stuks) weegt. Rode pruimen bevatten minder totale suikers. Je kan er bijna 200 g van eten voor één koolhydraatportie. Koop steeds gave vruchten en vergeet niet te spoelen.

Gedroogde pruimen bevatten uiteraard minder vocht en bijgevolg per 100 g beduidend meer koolhydraten.



Sinaasappelen zijn vooral bekend omwille van de belangrijke aanbreng van vitamine C. Deze fruitsoort werd daarom door zeevaarders ter preventie van scheurbuik over de hele wereld meegenomen. De al dan niet zoete smaak van deze vruchten zegt niets over hun suikergehalte. Bloedsinaasappelen en tangerines bevatten een vergelijkbare hoeveelheid koolhydraten.

Een sinaasappel wordt zo gegeten of verwerkt in salades, bij vlees zoals gevogelte en verwerkt in desserts zoals soufflés. De drie hoofdassen van sinaasappels zijn: de Navel, Sevilla en Valencia. De voedingswaarde is vergelijkbaar.

## 1 KH portie

**215 g - 150 g eetbaar**

1 stuk (middelgroot)

12,5 g Koolhydraten

3,5 g Glucose

3,9 g Fructose

0 g Galactose

5,1 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

2,3 g Vezels

0 g Vetten

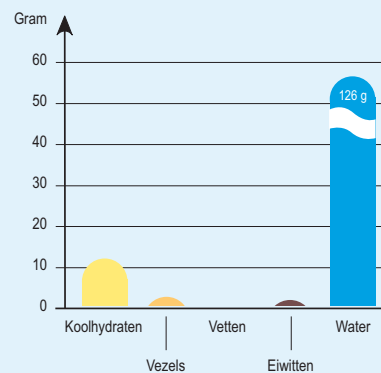
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,6 g Eiwitten

126 g Water

**56 kcal / 234 kJ**



**GI = 42**

## 1 KH portie

19 g

30 stuks

12,5 g Koolhydraten

6,1 g Glucose

6,1 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

1,2 g Vezels

0 g Vetten

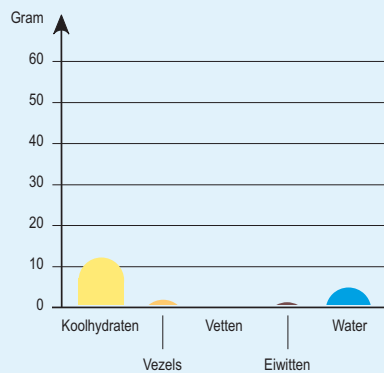
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,4 g Eiwitten

4,7 g Water

51 kcal / 213 kJ



GI = 31



Rozijnen zijn gedroogde, meestal pitloze, druiven. Het vochtgehalte is bijgevolg laag en het is dan ook begrijpelijk dat rozijnen per 100 g beduidend meer koolhydraten bevatten dan vers fruit. Merkwaardig genoeg is de glycemische index laag. De aanbreng van voedingsstoffen van donkere en blanke rozijnen is nagenoeg gelijk. Rozijnen kunnen gebruikt worden als gezond tussendoortje. Ze zijn te vinden in kleine doosjes, handig om bijvoorbeeld mee naar school te nemen. Rozijnen worden echter zeer veel verwerkt in bereidingen en gerechten. Het meest bekende is ongetwijfeld het rozijnenbrood. Vroeger taboe in het kader van diabetes: nu weten we dat een kleine sneed van 25 g goed is voor 1 koolhydraatportie en absoluut geen dikmaker hoeft te zijn.



Kastanjes bevatten relatief veel koolhydraten (zetmeel) en zeer weinig vetten in vergelijking met noten en zaden. Drie tot vier kastanjes leveren reeds één koolhydraatportie. De energetische aanbreng van een portie kastanjes is echter beduidend minder groot dan deze van noten. De exacte glycemische index is moeilijk te bepalen maar is zeker laag. Kastanjes worden meestal zo gegeten maar kunnen ook in bereidingen gebruikt worden. Onthou: zetmeelrijk maar vetarm!

## 1 KH portie

43 g - 30 g eetbaar

3 tot 4 stuks

12,5 g Koolhydraten

1,4 g Glucose

1,4 g Fructose

0 g Galactose

2 g Sucrose

0 g Lactose

8 g Zetmeel

2 g Vezels

0,6 g Vetten

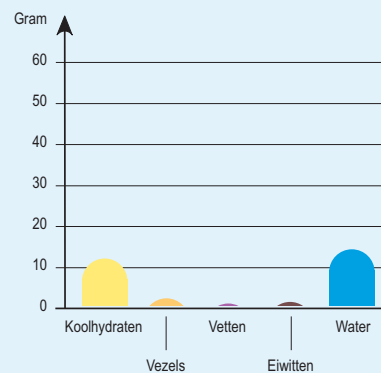
0,3 g Verzadigd vet

0,3 g Onverzadigd vet

0,9 g Eiwitten

15 g Water

58 kcal / 243 kJ



GI = laag

## 1 KH portie

150 g

12,5 g Koolhydraten

1 g Glucose

1,5 g Fructose

0 g Galactose

1,5 g Sucrose

0 g Lactose

8 g Zetmeel

12,5 g Vezels

82 g Vetten

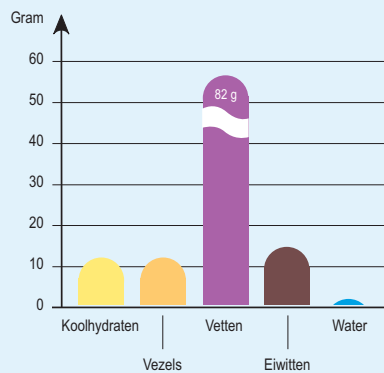
14 g Verzadigd vet

68 g Onverzadigd vet

42 g Eiwitten

1,5 g Water

955 kcal / 3992 kJ



GI = 14



In tegenstelling tot kastanjes is de hoeveelheid pindanoten die gegeten kan worden voor één koolhydraatportie enorm groot. De koolhydraataanbreng is inderdaad laag maar vergeet niet dat het vetgehalte zeer hoog is. De samenstelling van de vetten is echter zeer goed; het gehalte aan verzadigde vetten is laag en de onverzadigde vetten (mono) zijn hoog. Noten bevatten ook grote hoeveelheden vitaminen en mineralen. De glycemische index van noten is uiterst laag. In de praktijk betekent dit dat het eten van een handvol nootjes je glycemie weinig zal beïnvloeden. Indien je op een gezonde manier wil verdikken zijn noten een aanrader. Ook pindakaas of pindasaus zijn belangrijke calorie-aanbrengers.



Pistachenoten bevatten in vergelijking met pinda's minder vetten en eiwitten en meer koolhydraten. De portie voor 1 KH is dus kleiner. Ook het gehalte aan mineralen is beduidend hoger in vergelijking met pinda's. Wist je dat pistachenoten meer dan dubbel zoveel ijzer en calcium leveren dan pinda's?

De juiste suikersamenstelling is ons niet bekend.

## 1 KH portie

220 g - 110 g eetbaar

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

11,7 g vezels

57 g Vetten

6 g Verzadigd vet

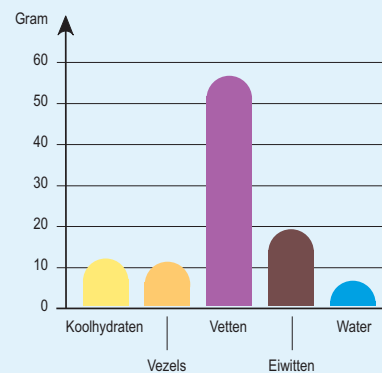
51 g Onverzadigd vet

19,4 g Eiwitten

6,6 g Water

(x = onbekend)

639 kcal / 2775 kJ



GI = 22

## 1 KH portie

260 g - 155 g eetbaar

26 stuks

12,5 g Koolhydraten

4 g Glucose

4 g Fructose

0 g Galactose

4,3 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

12,2 g vezels

104 g Vetten

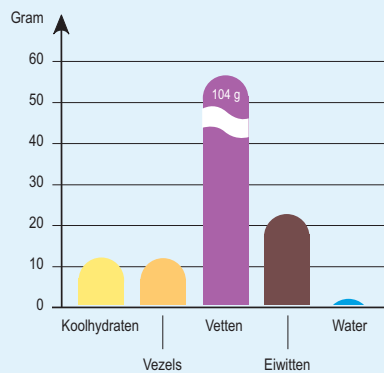
8,5 g Verzadigd vet

95,5 g Onverzadigd vet

23 g Eiwitten

1,5 g Water

1077 kcal / 4503 kJ



GI = 20



Deze noten bevatten zeer veel energie, vooral afkomstig van de vetten. Zoals bij de meeste noten is het percentage verzadigde vetten beperkt. In walnoten vinden we voornamelijk, in tegenstelling tot pinda's en pistachenoten, poly-onverzadigde vetten. Het koolhydraatgehalte is vergelijkbaar met pinda's en de beïnvloeding van de bloedsuikervalue is beperkt. Het totaal gehalte aan mineralen is lager, zeker in vergelijking met pistachenoten.

Walnoten zijn lekker als snack of bij kaas maar kunnen gehakt of gehalveerd ook verwerkt worden in salades, koekjes, taarten, ...