

# ELKE DAG EEN HANDJE VOL NOTEN!



## WELKE NOTEN EET JIJ GRAAG?

- Amandelen
- Cashewnoten
- Paranoten
- Hazelnoten
- Macadamianoten
- Pecannoten
- Pistachenoten
- Walnoten

**HET ADVIES:  
EET EEN HANDJE VOL  
ONGEZOUTEN NOTEN  
PER DAG.**

## WAAROM?

- Noten zitten vol ijzer, vitamine E en vitamine B1.
- Het zijn goede vegetarische keuzes.
- In noten zit veel onverzadigd (gezonde) vet.
- Noten beschermen tegen hart- en vaatziekten en verlagen het LDL-(slechte) cholesterol.

## HOE?

Ongezouten noten staan in de Schijf van Vijf. Alle ongezouten noten en pinda's zijn goed voor je, dus ongebrand, gebrand en geroosterd.