

# matspionen

TOPPHÄLSAS  
KOSTEXPERT  
HAR KOLL PÅ  
VAD DU FÅR  
I DIG!

Intresset för nötter har exploderat. Och små praktiska mix-påsar är en riktig mellisfavorit. De är energirika och har högt fettnnehåll – men bidrar också med en hel del näring; som järn, magnesium, fosfor och vitamin E. I mellanmålspåsar ingår dock inte alltid

enbart nötter, där kan finnas både torkad frukt, socker, salt och en och annan tillsats. Spana in innehållsförteckningen nästa gång! Och ett tips om du vill leva ekologiskt är att köpa ekonötter och göra en egen blandning! AV KARIN MAGNUSSON

## NÖTPÅSAR:

TOPP-  
FAVORIT!



	NATURAL SPORTY MIX NUTISAL	MIX GARANT	CASHEW, KOKOS, INGEFÄRA SMILING	O LA LA! PARA&MACADAMIA EXOTIC SNACKS	DRY ROASTED NUT MIX ANYDAY NUTS
<b>Pris/förpackning</b>	26 kr/60 g	17 kr/70 g	26 kr/50 g	20 kr/60 g	20 kr/60 g
<b>Pris/kg</b>	432 kr/kg	242 kr/kg	520 kr/kg	332 kr/kg	332 kr/kg
<b>Kcal/100 g</b>	599 kcal	480 kcal	575 kcal	550 kcal	605 kcal
<b>Protein/100 g</b>	18 g	12,5 g	12,9 g	12 g	20 g
<b>Kolhydrater/100 g</b>	28 g	43 g	34,9 g	34 g	18 g
<b>Varav sockerarter</b>	5 g	31 g <b>Mest kolhydrater</b>	19,9 g	21 g	4,5 g
<b>Fett/100 g</b>	45 g	30 g	42,2 g	45 g	49 g
<b>Innehåll</b>	Jordnötter 30 %, mandel 13 %, cashewnötter 10 %, hasselnötter 10 %, valnötter 10 %, tranbär 9 %, paranöt 7 %, blåbär 6 %, russin 5 %.	Cashewnötter, saltad sötmandel (sötmandel, salt), russin, torkad papaya (papaya 62 %, socker, konserveringsmedel (E220)), jordnötter med innerskal.	Cashewnötter, kokosnötter, socker, ingefära, kokosnötsvatten.  <b>Fairtrade</b>	Paranötter 30 %, pumpakärnor, macadamianötter 20 %, socker, tranbär, salt, jordnöts- och solrosolja.	Cashewnötter 34 %, jordnötter 29 %, mandlar 20 %, hasselnötter 15 %, maltodextrin av majs och potatis, havssalt. <b>Innehåller maltodextrin</b>
<b>Så här tycker Karin:</b>	”Naturella nötter, helt utan socker, salt eller tillsatser. Innehåller dessutom valnötter, supernöten som är den enda nöten som bidrar med lite omega 3.”	”Den relativt höga kolhydratmängden kommer från russin och papaya. Innehåller konserveringsmedlet svaveloxid (E220), en tillsats man ofta har i torkad frukt för att den ska hålla sig fräsch.”	”I den här mixen ingår mycket kokos så mängden mättat fett blir ganska hög (22,6 %). Det mättade kolfettet är så kallat MCT-fett, som anses vara bra för vår hälsa. Ett stort plus för att nöterna är fairtrade!”	”Innehåller bland annat macadamianöt, världens fetaste nöt (består av cirka 76 % fett!). Här gömmer sig också en del socker, salt samt två sorters vegetabiliska oljor.”  <b>Spännande nötsorter</b>	”Innehåller ingen torkad frukt, bär eller kokos, utan enbart nötter, därav det högsta proteininnehållet. Enda produkten där man tillsatt maltodextrin, en supersnabb kolhydrat (GI 140) som utvinns ur stärkelse.”



TOPPHÄLSAS  
KOSTRÄDGIVARE  
KARIN  
MAGNUSSON.