

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!

deVolkskrant

08-03-2017

Nakd raw fruit & nut-repen

Eet Wijzer

LOETHE OLTHUIS

Nakd? Wat een rare naam.

Waarschijnlijk noemen ze de repen 'naked', 'naakt', omdat ze 100 procent veganistisch, gluten- en zuivelvrij zijn en ze geen toevoegde suiker bevatten: 'tussendoortjes zonder schuldgevoel', zegt Nakd. 'Het gaat om de ingrediënten. Het moeten er niet te veel zijn en ze moeten natuurlijk en ongecompliceerd zijn. Dat is waar Nakd voor staat. Ongecompliceerd echte gezondheid.'

Tjonge. Dat moet wel goed zijn.

Het is in ieder geval goeie verkooppraat. Want ondanks de 'natuurlijke en ongecompliceerde' ingrediënten - vooral gedroogd fruit en noten - bevatten de Nakd-repen tussen de 39 en 47 procent suiker.

Suiker? Dat was er toch niet aan toegevoegd?

Geen suiker uit een potje, nee. Maar het hoofdbestanddeel van de Nakd-repen is dadel. Er zijn weinig vruchten die zoveel suiker bevatten als dadels. En het is eenhardnekkig misverstand dat natuurlijke suikers

gezonder zijn dan 'gewone' suiker. Alle suikers zijn voor je lichaam hetzelfde, of ze nu uit suikerbiet komen, uit dadels of appels, kokosbloesem of agave.

Zijn de Nakd-repen dus niet gezond?

Nee. Het is gewoon snoep met wat meer vitamines en vezels dan gewone tussendoortjes. Zo bevat een reep van 35 gram 1,5 gram vezels. Ter vergelijking: in twee Sultana's met appel (samen 30 gram) zit 0,6 gram vezels, maar wel minder suiker. Doordat de Nakd-repen cashewnoten bevatten, zit er ook zo'n 15 tot 20 procent vet in. Daardoor zijn ze ook flink calorierijker dan gangbare fruitbiscuits.

En dat gluten- en zuivelvrij dan?

Als je geen coeliakie hebt, niet lactose-intolerant en geen veganist bent, zijn gluten en zuivel prima voor je.

Maar Nakd is natuurlijker dan ander snoep.

Keuze genoeg aan 'natuurlijk' snoep. Neem bijvoorbeeld 70+-chocolade. Die is ook 'veganistisch', zonder melk of gluten en bevat alleen natuurlijke ingrediënten, minder suiker en geen 'natuurlijk aroma'.

Natuurlijk aroma is toch prima?

Het is niet ongezond. Maar ook niet altijd zo natuurlijk. Het 'vleugje natuurlijke aroma's' dat bijvoorbeeld de Bakewell Tart-reep zijn amandelmarsepeinsmaak geeft, hoeft niet van amandelen te komen. Het is waarschijnlijk in een laboratorium uitgepoept door bacteriën. In de Cocoa Orange-reep zit tenminste 'natuurlijk sinaasappelaroma'. De toevoeging: 'sinaasappel' garandeert dat het smaakje echt van sinaasappel komt.

In deze rubriek worden gezondheids- en duurzaamheidsclaims van ac-

tuele voedingsmiddelen bekeken.

Het is gewoon snoep met wat meer vezels

Prijs: € 3 voor vier repen van 30-35 gram.

Oordeel: JJJJJ

Verkrijgbaar: supermarkt

♥ 3 anderen vinden dit een goed stuk.

Dit stuk las je voor € 0,15 via Blendle. Viel het tegen? [Vraag je geld terug.](#)

Lees je graag de Volkskrant? [Neem een abonnement](#)