

Groentechips gezond!?

Groentechips, op internet kom ik regelmatig posts tegen van zelfgemaakte groentechips en ook in de supermarkt zie je steeds vaker groentechips liggen.

Ben ik tegen het zelf maken van groentechips, absoluut niet. Wel stoor ik me aan het feit als men beweerd dat het gezonder is.

Hoezo gezonder? Omdat het groenten zijn?

Soorten

Chips wordt verkocht ze in vele soorten en maten.

De meest bekende is natuurlijk chips van een aardappel al dan niet toegevoegd met een smaakje zoals paprika of allerlei combi's die je tegenwoordig ziet. Over het laatste valt te twisten.

Daarnaast vind je al jaren in de schappen de **tortillachips** met een basis van maismeel. Ook deze soort verkopen ze in vele smaken.

Maar ook de **groentechips**, **linzenchips** en **kikkererwtchips** komen steeds meer in de schappen.

Linzenchips en kikkererwtchips worden gemaakt van deze peulvruchten (meelvorm) maar dit is slechts voor een deel. Het overgrote deel bestaat uit aardappelzetmeel.

Groentechips wordt gemaakt van groenten. Dan is het logisch dat je gelijk denkt, he, lekker snacken en toch gezond bezig want ik eet groenten.

Helaas....

Bereiding

Alle soorten chips worden gefrituurd in de olie. Okee, je kan het ook zelf bakken in de oven of airfryer dan gebruik je inderdaad minder olie maar de knapperigheid van chips benader je niet.

De olie zorgt ervoor dat chips zo lekker knapperig is, geurig ruikt en lekker smaakt.

Ik heb een paar willekeurige merken gecheckt ([etiketten lezen](#)) en kom tot onderstaande staatje.

Kortom, wil je een keer iets lekkers, genieten op de bank met een goede film, wijntje en een zak chips?

Kies het soort welke jij het lekkerste vindt!

| Soort | Kcal / 100 gram | Vet / 100 gram | Verzadigd vet / 100 gram | Eiwit / 100 gram | Koolhydraten / 100 gram | Zout / 100 gram |
|---------------------------|-----------------|----------------|--------------------------|------------------|-------------------------|-----------------|
| Chips naturel (aardappel) | 541 | 34 | 2,7 | 6,1 | 52 | 1,3 |
| Paprika chips | 531 | 32 | 2,7 | 6,1 | 52 | 1,4 |
| Groente chips | 506 | 35,7 | 4,1 | 4,7 | 38,6 | 1,4 |
| Linzen* chips | 510 | 25 | 2 | 10 | 59 | 2,4 |
| Kikkererwten* chips | 486 | 24 | 1,9 | 9,7 | 55 | 1,45 |
| Tortilla chips naturel | 497 | 24 | 1,9 | 6,9 | 63 | 0,7 |

*ongeveer 40% is linzen of kikkererwtenmeel, de rest aardappelzetmeel

