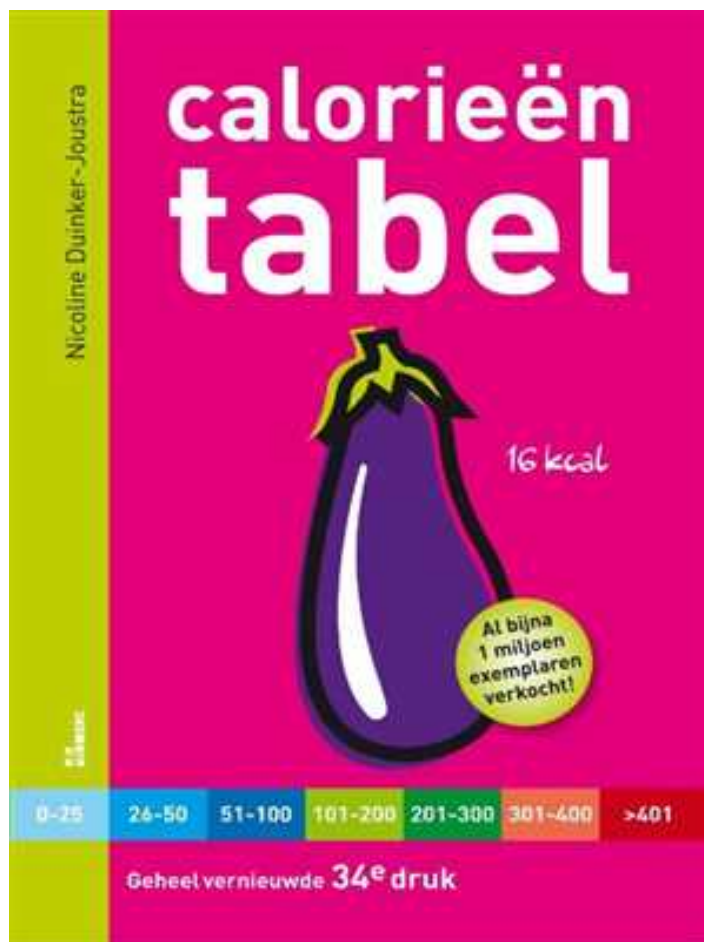


Calorieën tabel PDF

Nicoline Duinker-Joustra



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Nicoline Duinker-Joustra

ISBN-10: 9789066116283

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1364 KB

OMSCHRIJVING

Bent u te dik? Dan vecht u tegen calorieën. Bent u te mager? Dan vecht u om calorieën. Bent u op het juiste gewicht? Dan kan het handhaven van dit gewicht ook een calorieëngevecht zijn. Het is natuurlijk prettig om bij dit gevecht een bondgenoot te hebben: de Calorieëntabel kan zo'n bondgenoot voor u zijn. Deze tabel helpt u bij het samenstellen van uw dagmenu, waarbij het aantal calorieën uw belangrijkste uitgangspunt is. Deze geheel herziene en uitgebreide 34e druk is hét standaardwerk over calorieën, voor iedereen die nauwkeurig op zijn voeding let. Ook onder diëtisten is dit al jaren een veel geraadpleegd handboek. Met een alfabetische lijst van meer dan 5000 producten, waarin veel voorkomende gerechten en speciale producten zijn opgenomen. Door het gebruik van kleuren is nu in een oogopslag te zien of een product veel of weinig calorieën bevat. Nieuw is ook het aantal calorieën per portie én per 100 gram.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Met behulp van deze calorietabel kan je berekenen hoeveel calorieën, koolhydraten, eiwitten, vetten je heb gebruikt op een dag. De voedingswaarde van de producten ...

Product Eenheid Kcal Eiwit Koolh Vet; aalbes (groen) 100 gr. 40 : 0.8 : 8.8 : 0.2 : aalbessen : 100 gr. 24 : 1 : 5 : 0 : aardappel (zoete, bataat) 100 gr. 105 : 1.7 ...

Afvallen, kilocalorie,calorien bijhouden, calorieën bijhouden, calorieen, calorie,kilocalorieën, kaloriën, kilokalorie, kalorie, kaloriën, kilocalorieën ...

CALORIEËN TABEL

[Lees verder...](#)