

Koolhydraat & calorie PDF

Chris Cheyette



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



Schrijver: Chris Cheyette
ISBN-10: 9789021568805
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4308 KB

OMSCHRIJVING

Moet je letten op wat je binnenkrijgt? Met De koolhydraat en calorieteller - het boek dat in Engeland de 'carb & calorie counting Bible' wordt genoemd en daar al jaren een bestseller is - is dat een fluitje van een cent! In dit boek vind je in één oogopslag de koolhydraten, calorieën, eiwitten, vetten (totaal vet en verzadigd vet) en vezels van een product. De ruim 1.700 foto's van verschillende porties eten en drinken, en de uitgebreide overzichten, maken de waarden van je maaltijd meteen visueel en gemakkelijk te vergelijken. Willy Gilbert-Peek, voorzitter Diëtisten Coöperatie Nederland (DCN) beveelt De koolhydraat en calorieteller van harte aan: 'Met dit boek heeft u alles in handen om grip op uw voeding te krijgen. Het laat op een makkelijke manier de feiten over voeding zien. Het geeft inzicht zodat u zelf gezonde keuzes kunt maken in plaats van lijstjes te volgen met 'dit mag wel en dit mag niet'. Ideaal voor iedereen die wil of moet afvallen met koolhydraatarme of koolhydraatbeperkte voeding, mensen met diabetes, sporters en alle bewuste eters. Neem de regie in handen en maak bewust gezondere keuzes!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Koolhydraten leggen immers een energievoorraad in je lichaam aan die je kunt gebruiken wanneer dat nodig is. ... Calorieën tellen in combinatie met koolhydraten.

Maar met alleen calorieën tellen ben je er nog niet. Nog belangrijker dan het tellen van calorieën is de hoeveelheid koolhydraten die je eet.

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam. Wie gezond eet haalt tussen de 40 en 70% van de energie uit koolhydraten. In voedingsmiddelen ...

KOOLHYDRAAT & CALORIE

[Lees verder...](#)