

Let op, suiker! PDF

Mimi van Meir



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



Schrijver: Mimi van Meir
ISBN-10: 9789401417556
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1462 KB

OMSCHRIJVING

Lekkere en gezonde voeding voor personen met diabetes Dit boek vertelt je wat er precies in jouw lichaam gebeurt als je diabetes hebt en welke gevolgen dit heeft voor jouw voedingspatroon. Het leert je hoe je met juiste voedingskeuzes jouw bloedsuikerwaarden onder controle kunt houden. Naast een heldere wetenschappelijke toelichting krijg je massa's handige tips en meer dan vijftig heerlijke recepten met aanduiding van calorieën en koolhydraatruilwaarden. Het boek bevat bovendien voorbeelden van een dagmenu én een handige 'ruillijst' om zelf jouw menu aan te passen. Want ook met diabetes of 'suikerziekte' kun je blijven genieten van lekker eten!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Vruchtensap: een glas vol vitamines of een glas vol suiker? Dit is wat je moet weten over de gevaren van vruchtensappen. Lees meer op diabetesfonds.nl

Teken een lijn en krijg genoeg suiker in de bekertjes. Iedereen houdt wel van wat zoets. ... Let wel op de hoeveelheid vouwen die je maximaal mag maken.

2 Let nog een keer op, want suiker is het nieuwe vet. Onder koolhydraten vallen aan elkaar geknoopte suikermoleculen (zetmeel heet het) ...

LET OP, SUIKER!

[Lees verder...](#)