

Trefwoorden: Voedingswijzer - GI en koolhydraten download gratis pdf, Voedingswijzer - GI en koolhydratenboek pdf gratis, Voedingswijzer - GI en koolhydraten lees online, Voedingswijzer - GI en koolhydraten torrent, Voedingswijzer - GI en koolhydraten epub gratis in het Nederlands, Voedingswijzer - GI en koolhydraten mobi compleet

---

## Voedingswijzer - GI en koolhydraten PDF

S. Muller-Nothmann



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



Schrijver: S. Muller-Nothmann  
ISBN-10: 9789044712544  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1006 KB

## OMSCHRIJVING

De belangrijkste koolhydraatwaarden van meer dan 2000 voedingsmiddelen - Een eenvoudige kleurencode voor de glycemische index en de verzadigingsfactor - Overzichtelijke tabellen van A tot Z. Wie lekker en gezond wil eten en tegelijk ook slank wil blijven, moet rekening houden met de glycemische index (GI) en het koolhydraatgehalte van voedingsmiddelen. Met deze GI en Low Carb-voedingswijzer kunt u meer dan 2000 voedingsmiddelen direct beoordelen aan de hand van het geniale, eenvoudige kleurensysteem: - te vermijden - neutraal - aanbevolen. Bij elk product worden de belangrijkste waarden met betrekking tot de glycemische index vermeld: het aantal calorieën en koolhydraten per portie, het sacharosegehalte en de GI- en vezelfactor. Op die manier ziet u meteen wat er op uw bord komt. Bovendien kunt u de levensmiddelen elke dag zo combineren dat u gemiddeld geel scoort door bijvoorbeeld rood met groen te 'verzachten'. Een onmisbare en handige hulp bij het samenstellen van maaltijden!

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

weet je hoeveel voedingsstoffen, zoals koolhydraten, vet of ijzer er in je eten zit. ... Vul dagelijks je eetdagboek in en krijg advies op maat.

Zeker als je normaal relatief veel koolhydraten eet en dan plots overgaat naar een koolhydraatarm dieet, kunnen er tijdelijke bijwerkingen als duizeligheid, ...

Voedingswijzer - GI en koolhydraten | ISBN 9789044712544 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

**VOEDINGSWIJZER - GI EN KOOLHYDRATEN**

[Lees verder...](#)