

## Kijk Op Koolhydraten 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: 9789066116641

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2121 KB

## OMSCHRIJVING

Kijk op koolhydraten is dé koolhydratentabel. Deze overzichtelijke en complete verzameling van voedingsmiddelen en hun koolhydratenwaarde biedt een duidelijke handleiding voor de eter die op zijn gezondheid wil letten. Zowel voor diegene die wil afvallen of een dieet volgt, als voor de actieve sporter of mensen met diabetes. Kijk op koolhydraten: \* algemene introductie in de wereld van de koolhydraten; \* beknopte uitleg over de eetmomenten van de dag en de rol van koolhydraten; \* alfabetische lijst van meer dan 5.000 voedingsmiddelen en maaltijden; \* vermelding van zowel koolhydraten als calorieën. Kijk op koolhydraten is méér dan een tabel. Het boek geeft een overzicht van alles wat met koolhydraten en eten en drinken te maken heeft! Nicoline Duinker-Joustra kreeg als diëtiste onder meer bekendheid in het tv-programma Koffietijd. Zij stelt ook de boeken Kijk op calorieën en joules en de Calorieën en joulestabel samen waarvan al meer dan 1,2 miljoen exemplaren zijn verkocht.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Dan raden wij je aan ook nog te letten op de andere snelle koolhydraten uit tarwemeel, ... Je kijkt dus op het etiket: waar komen de koolhydraten vandaan?

Vraag krijg ik de vraag wat het toch betekent: Koolhydraten waarvan suikers op die etiketten. Tijd om dat duidelijk te krijgen! Lees het hier

Kijk op koolhydraten (Boek) door Nicoline Duinker-Joustra Taal: Nederlands Uitgave: Wormer, 2006  
ISBN: 90-6611-664-1

## KIJK OP KOOLHYDRATEN

[Lees verder...](#)