



Kook-info



Voedingsstoffen

A red rectangular graphic featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red scarf, and a mustache. He is giving a thumbs-up and waving. To the left of the chef, the text "Kook-info" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the word "Voedingsstoffen" is written in a bold, black, sans-serif font.










Inhoudsopgave.

Voedingsstoffen.....	3
Schijf van vijf.....	5

Voedingsstoffen.

	Nodig voor:	Aanwezig in:
PROTEÏNE	Bouw van spieren en weefsels Energie Groei	Eieren Gevogelte Havermout Kaas Maismeel Melk Vis Vlees
VETTEN	Absorptie van vetoplossende vitamines en van calcium Energie Energiereserve	Boter IJs Noten Plantaardige olie Room
KOOLHYDRATEN	Energie	Bloem Brood Gebak Graan Macaronie en spaghetti Stroop Suiker enz. enz.

Bron: Amway

 KOOLHYDRATEN	 VETTEN	 EIWITTEN
<p>Polysacchariden</p> <ul style="list-style-type: none">  Zetmeel Cellulose Glycogen <p>Oligosacchariden</p> <ul style="list-style-type: none">  Fructo-oligosaccharides <p>Disacchariden</p> <ul style="list-style-type: none">  Sucrose Lactose <p> Monosacchariden</p> <ul style="list-style-type: none">  Glucose  Fructose 	<p> Verzadigde vetten</p> <ul style="list-style-type: none">  Kokosvet  Cacaovet <p> Onverzadigde vetten</p> <ul style="list-style-type: none"> Enkelvoudig onverzadigde vetten  Meervoudig onverzadigde vetten  Transvetten 	<p> Essentiële aminozuren</p> <ul style="list-style-type: none"> Histidine Isoleucine Leucine Lysine Methionine Fenylalanine Threonine Tryptofaan Valine <p>Niet essentiële aminozuren</p> <ul style="list-style-type: none"> Alanine Asparaginezuur Cysteine Cystine Glutaminezuur Tyrosine Hydroxyproline <p>Semi-essentiële aminozuren</p> <ul style="list-style-type: none"> Arginine Asparagine Glutamine Glycine Serine Proline <p> Glutamaat (MSG)</p>

Bron: Liesbeth Smit

Schijf van vijf.

In de Schijf van Vijf staat:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smear- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

5



Bron: Voedingscentrum.nl



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24