



Ruud 's Kookboek

Voedingsstoffen v0.3

Inhoudsopgave.

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

Voedingsstoffen.

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

Bron: Amway

 KOOLHYDRATEN	 VETTEN	 EIWITTEN
Polysacchariden  Zetmeel - Cellulose - Glycogen Oligosacchariden  Fructo-oligosaccharides Disacchariden  Sucrose - Lactose  Monosacchariden  Glucose  Fructose	 Verzadigde vetten  Kokosvet  Cacaovet  Onverzadigde vetten - Enkelvoudig onverzadigde vetten  Meervoudig onverzadigde vetten  Transvetten	 Essentiële aminozuren - Histidine - Isoleucine - Leucine - Lysine - Methionine - Fenylalanine - Threonine - Tryptofaan - Valine Niet essentiële aminozuren - Alanine - Asparaginezuur - Cysteine - Cystine - Glutaminezuur - Tyrosine - Hydroxyproline Semi-essentiële aminozuren - Arginine - Asparagine - Glutamine - Glycine - Serine - Proline  Glutamaat (MSG)

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 smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

5



Bron: Voedingscentrum.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  *...U ook???*

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

Compressed by  PDF24