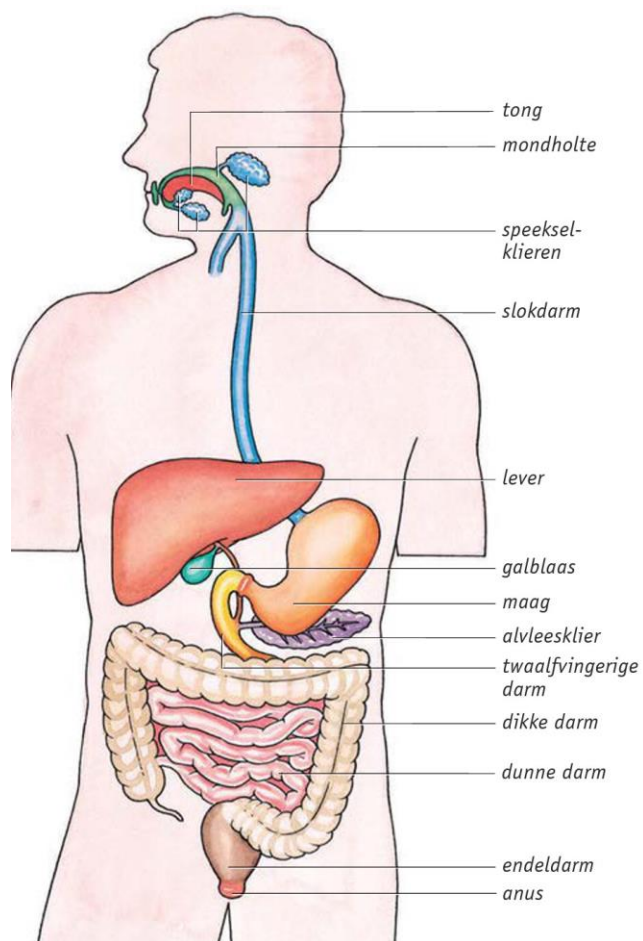


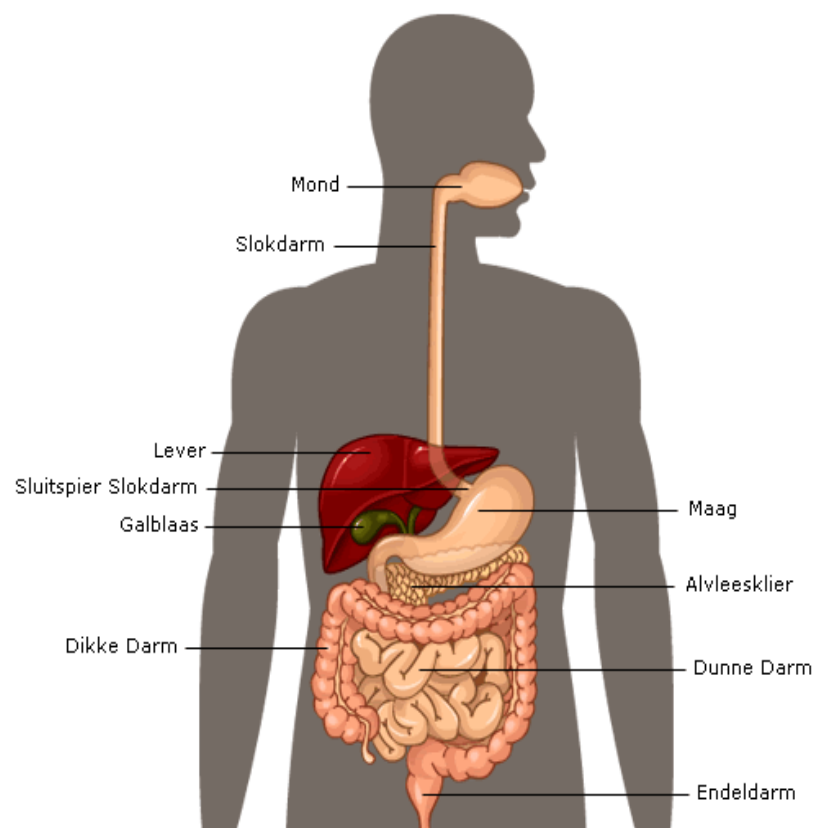


Insulineresistentie

Glucosestofwisseling



Wat is de rol van insuline?



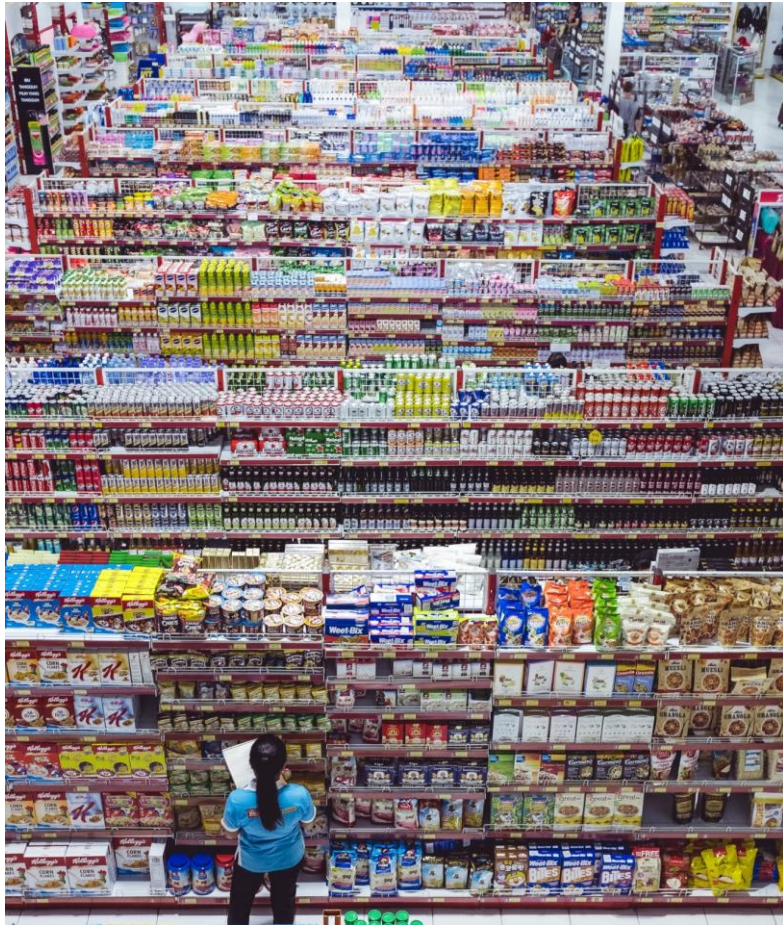
Insuline is nodig om te overleven

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Ons lichaam kiest snel voor gemak

dokter
tamara
leefstijlprogramma



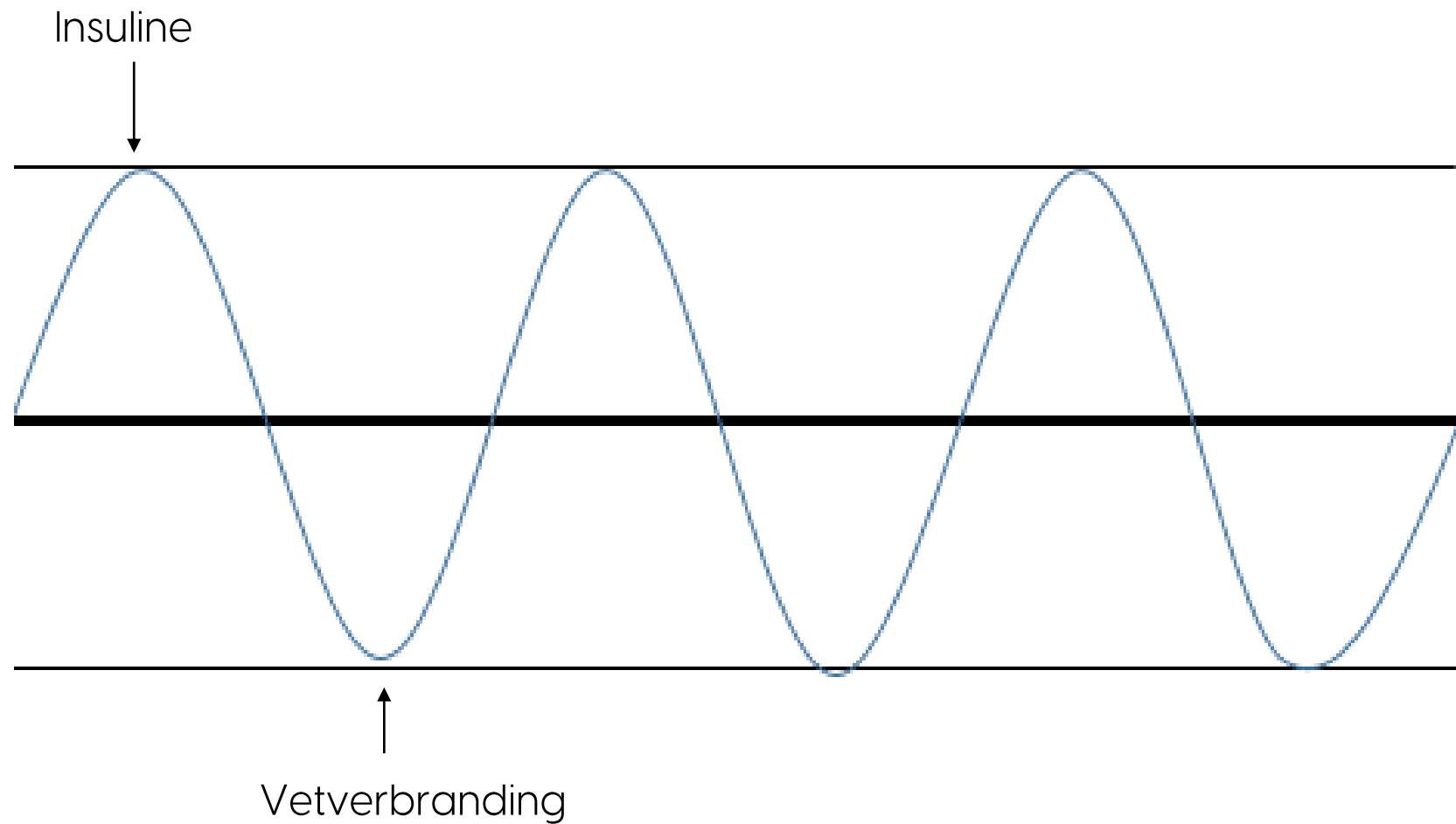
Meer insuline = meer (buik)vet

dokter
tamara
leefstijlprogramma

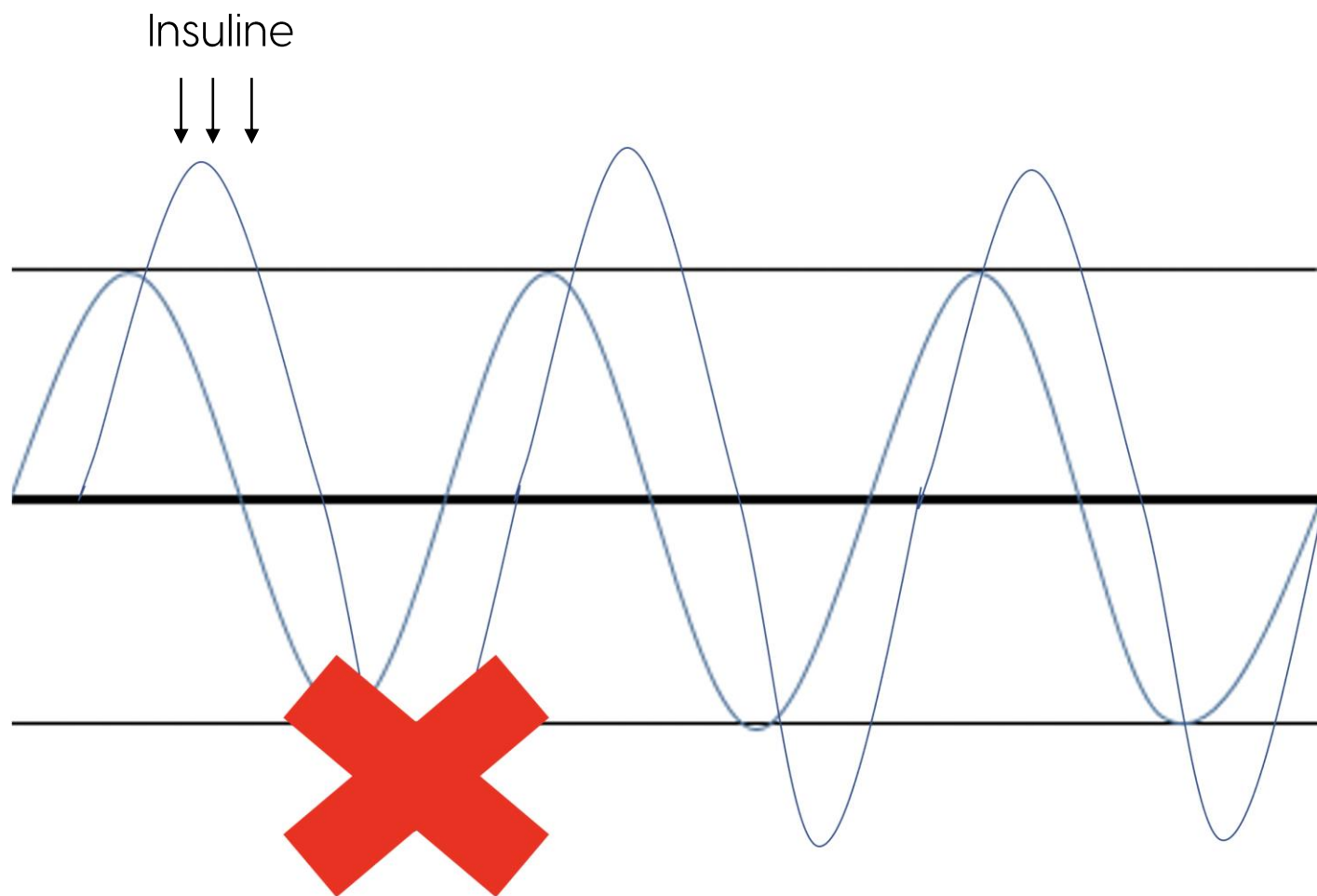


Let op je
bloedsuikerspiegel

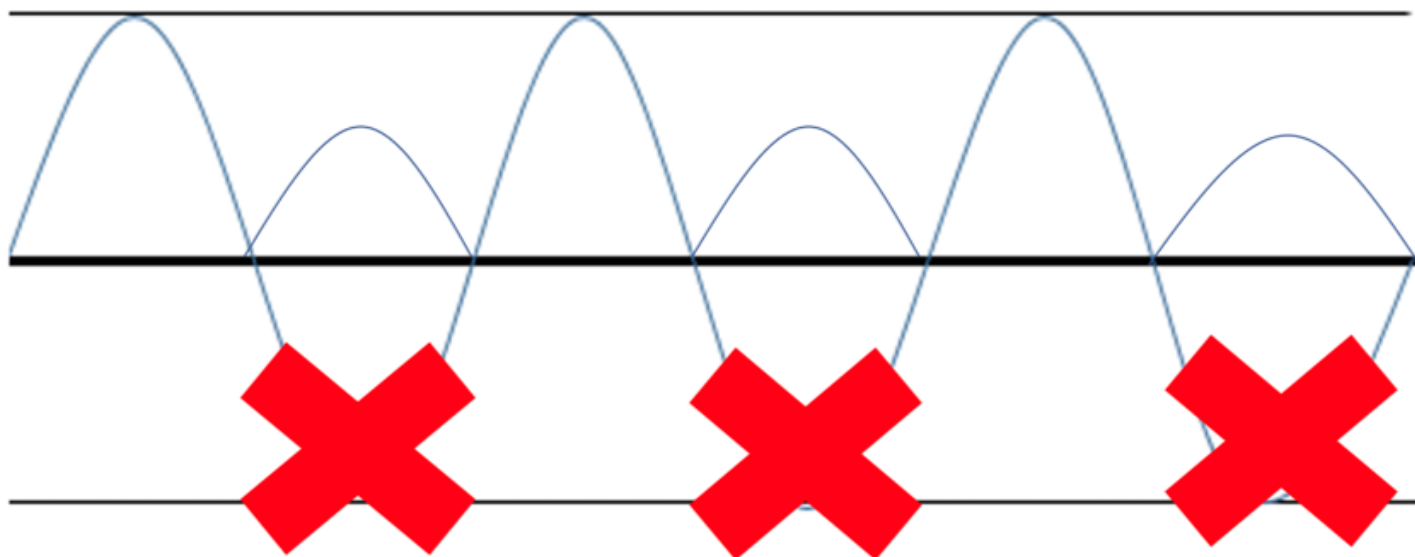
Bloedsuikerspiegel



Bloedsuikerspiegel



Bloedsuikerspiegel

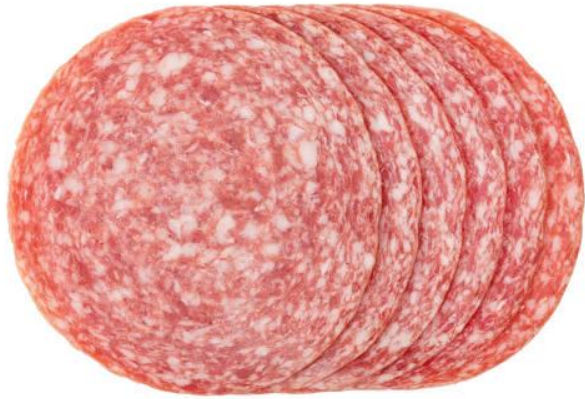


Glycemische index of lading

Hoge glycemische index

dokter
tamara
leefstijlprogramma





Suiker

www.consumentenbond.nl/suiker

also known as...

Suiker

oprecht consumentenbond

Suiker, also known as:

Agavesiroop
Ahornsiroop
Appelsapconcentraat
Appelstroop
Basterdsuiker
Bruine basterdsuiker
Bruine kandijnsuiker
Bruine rietsuiker
Bruine suiker
Dextrose
Druivensapconcentraat
Fructose
Fructose-invertsuikerstroop
Fructosesiroop
Gebrande suiker
Gebrande suikerstroop
Geconcentreerd perensap
Geconcentreerd vruchtensap

Karamel
Karamelsiroop
Karamelsuikerstroop
Kristalsuiker
Lactose
Magere melkpoeder
Maissiroop
Maïsstroop
Maltose
Maltosesiroop
Melasse
Melkpoeder (bevat ca 51% suiker)
Melksuiker
Moutextract
Moutsiroop
Poedersuiker
Rietsuiker
Rietsuikersiroop

www.consumentenbond.nl/suiker

also known as...

Suiker

oprecht consumentenbond

www.consumentenbond.nl/suiker

www.consumentenbond.nl/suiker

also known as...

Suiker

oprecht consumentenbond

Suiker, also known as:

Gekarameliseerde suiker
Gekarameliseerde suikersiroop
Gekarameliseerde suikerstroop
Gerstelmoutsiroop
(Gerste)moutextract
Gezoet melkconcentraat
Glucose
Glucose-fructosesiroop
Glucose-fructosestroop
Glucosesiroop
Glucosestroop
Honing
Invertsuiker
Invertsuikersiroop
Invertsuikerstroop
Kandij
Kandijstroop
Kandijnsuiker
Kandijnsuikersiroop
Kaneelsuiker

Rietsuikerstroop
Rijstsiroop
Ruwe rietsuiker
Ruwe suiker
Sacharose
Siroop
Sucrose
Suikerrietsiroop
Suikersiroop
Suikerstroop
Tarwe-glucosestroop
Tarwesirop
Vloeibare suiker
Vruchtconcentraat
Vruchtensap op basis van concentraten
Vruchtensap uit concentraat
Vruchtensapconcentraat
Witte suiker

Lage glycemische index



