

VERZADIGING

200 kcal, maar wat
verzadigd meer!

VOORBEELDEN VAN VOEDING PER 200 KCAL VS. HET GEWICHT IN GRAMMEN



40 gram M&M's



41 gram Snickers



90 gram brood



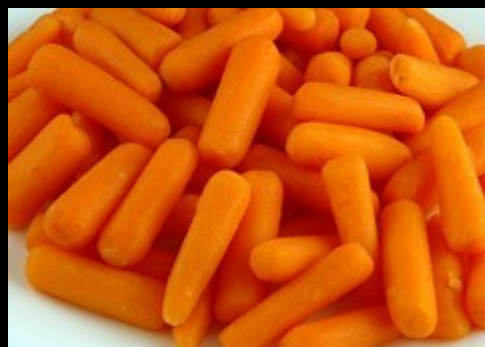
145 gr. gekookte pasta



150 gram eieren



186 gr. zwarte bonen



570 gram wortelen



588 gram broccoli

