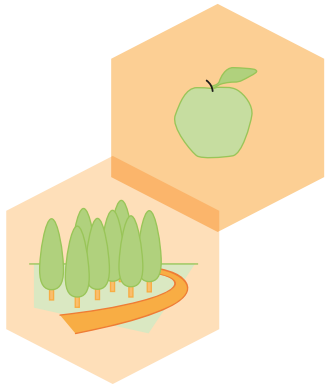




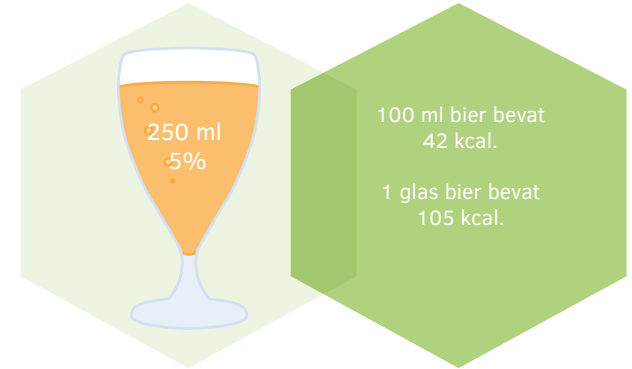
BIER EN LICHAAMSGEWICHT

Matige bierconsumptie als onderdeel van een gezonde levensstijl zorgt niet voor gewichtstoename.







Bier kan onderdeel zijn van een gezonde levensstijl.



Matige bierconsumptie maakt je niet dik.



Calorieën in bier, andere dranken en eten.

						
	alcoholvrij bier (250 ml)	bier (250 ml)	rode wijn (150 ml)	banaan (130 g)	melk (250 ml)	mini pizza (100 g)
Kcal per portie (afgerond op 5 kcal)*	50	105	105	115	120	235
Kcal per 100 ml/g	20	42	71	90	47	235

Aantal minuten die nodig zijn om de calorieën per portie te verbranden (afgerond op 5 minuten).

						
wandelen	15	25	25	25	25	50
	5	10	10	10	10	25
hardlopen						
	15	25	25	25	25	50
	5	10	10	10	10	25