



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

WIST JE DAT...

...honing niet gezonder is dan kristalsuiker?

Honing is niet gezonder dan suiker. Het is suiker. Een mengsel van glucose en fructose met water.

Er is weinig verschil met andere vormen van suiker zoals kristalsuiker of rietsuiker. Het bevat ongeveer evenveel energie en wordt op quasi dezelfde manier verwerkt door je lichaam.

Honing bevat wel een kleine hoeveelheid sporelementen, mineralen, vitaminen en eiwit, maar de hoeveelheid is heel weinig. Te weinig om een bijdrage te leveren aan wat je dagelijks van deze voedingsstoffen nodig hebt.

Honing staat daarom in de rode bol van de voedingsdriehoek. Eet het zo weinig mogelijk.



MEDISCH THUIS



Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal



013 66 66 55



info@medisch-thuis.be



www.medisch-t-huis.be – ondernemingsnr. BE 0687.814.231