

Hoe overleef je?

Alternatieve eenheden

Bij de vertaling is gekozen een aantal eenheden om te rekenen naar de in het Nederlands taalgebied meest gebruikte eenheid.

Cholesterol wordt uitgedrukt in mmol/l, A1c-gehalten worden uitgedrukt in mmol/mol.

De auteur gebruikt voor hoeveelheden meestal cups; dit is gehandhaafd. 1 cup = 240 ml.

Cholesterol in mmol/l	Cholesterol in mg/dl
1	38
1,3	50
1,8	70
3,5	136
3,9	150
5,2	200

A1c in mmol/mol	A1c in %
39	5,7
40	5,8
42	6,0
46	6,4
48	6,5
53	7,0
66	8,2

Hoeveelheid in cups	In gram (ongeveer)
1 cup water	240 gram
¼ cup hummus	60 gram
½ cup gekookte bonen	85 gram
1 cup verse erwten	135 gram
½ cup bessen	65 gram
¼ cup gedroogd fruit	35 gram
1 cup gesneden fruit	160 gram
½ cup gesneden groente	90 gram
1 cup rauwe bladgroente	30 gram
¼ cup noten of zaden	35 gram
½ cup gekookte granen	80 gram