



THE FIRST & LAST NAME  
IN OLIVE OIL

## Conversietable Voor Olijfolie

---



1 theelepel boter/margarine	.....	<b>3/4 theelepel olijfolie</b>
1 eetlepel boter/margarine	.....	<b>2 1/4 theelepels olijfolie</b>
2 eetlepels boter/margarine	.....	<b>1 1/4 eetlepel olijfolie</b>
1/4 kop boter/margarine	.....	<b>3 eetlepels olijfolie</b>
1/3 kop boter/margarine	.....	<b>1/4 kop olijfolie</b>
1/2 kop boter/margarine	.....	<b>1/4 cup + 2 eetlepels olijfolie</b>
2/3 kop boter/margarine	.....	<b>1/2 kop olijfolie</b>
3/4 kop boter/margarine	.....	<b>1/2 kop + 1 eetlepel olijfolie</b>
1 kop boter/margarine	.....	<b>3/4 kop olijfolie</b>

### *Een gezond alternatief*

*Als u minder verzadigde vetten wilt eten maar niet wilt inboeten op smaak, kunt u in plaats van boter of margarine olijfolie gebruiken. Gebruik de hoeveelheden olijfolie om de boter of margarine in uw recepten te vervangen.*

**Gebruik als indicatie 3 eenheden olijfolie in plaats van 4 eenheden boter of margarine.**

---