

Voedingsvezeltabel

Brood en graanproducten	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Beschuit/cracker/rijstwafel	1 stuks	10	0
Beschuit/cracker volkoren	1 stuks	10	1
Broodje, bruin of volkoren	1 stuks	50	3
Bruinbrood/volkorenbrood	1 snee	35	2
Croissant	1 stuks	40	1
Evergreen / fruitkick	1 stuks	20	1
Knäckebröd	1 snee	10	1
Knäckebröd vezelrijk	1 snee	10	2
Krentenbol	1 stuks	50	2
Krentenbrood	1 snee	35	1
Krentenbrood volkoren	1 snee	35	2
Ontbijtkoek	1 plak	20	1
Ontbijtkoek volkoren	1 plak	20	1
Roggebrood donker	1 snee	50	3
Roggebrood licht	1 snee	25	2
Witbrood	1 snee	35	1

Ontbijtproducten	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Brinta	4 eetlepels	25	2
Cornflakes	6 eetlepels	25	1
Haverhout	5 eetlepels	25	2
Muesli	3 eetlepels	25	2
Krokante muesli	3 eetlepels	25	2
Rice crispies / loops / smacks	5 eetlepels	25	1
Special K		30	1
Weetabix	1 stuks	20	2
Fruit&fibre		40	4
Happers ontbijtreep	1 stuks		2
Hero fruitontbijt		250 ml	5
Goedemorgen zuivelontbijt		200 ml	1.5

Vezelproducten	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
All Bran	5 eetlepels	25	7
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1
Nutrigan muesli, -pap	3 eetlepels	25	8
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	8
Vezelreep	1 stuks	25	4
Zemelen	5 eetlepels	25	11

Aardappelen, rijst en pasta	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Aardappelen	3 stuks	150	4,5
Patat	1 bakje	150	3
Macaroni, spaghetti, gekookt	1 grote lepel	50	0,5
Macaroni, spaghetti volkoren gekookt	1 grote lepel	50	3
Rijst, gekookt	1 grote lepel	50	0,5
Rijst zilvervlies gekookt	1 grote lepel	50	1

Peulvruchten	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Bruine bonen, kapucijners, linzen gekookt	1 grote lepel	50	7
Erwtensoup	1 bord	250 ml	10

Groente, fruit en vruchtensappen	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Groente, gekookt	1 grote lepel	50	1,5
Groente, rauw	1 schaalte	50	1
Appel met of zonder schil	1 stuks	120	3
Bessen, gemiddeld	1 schaalte	100	7
Fruit, gemiddeld	1 stuks	120	3
Gedroogde zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tuttifrutti)	1 schaalte	50	7
Dadels, gekonfijt	10 stuks	60	5
Krenten, rozijnen	1 eetlepel	10	1
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	11
Vruchtensap	1 glas	100	0
Vruchtensap met vrucht vlees	1 glas	100	1
Knorr vie	1 flesje	100	1,5
Hero Fruit2day	1 flesje	100	2
Hero Actifruit	1 flesje	100	3,5

Diversen	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Kokosmakroon	1 grote	50	5
Mueslireep	1 stuks	25	1
Mueslikoek	1 grote	50	2
Evergreen / fruitkick	1 stuks	20	1
All Bran Nature	reep		6
Bammetje groen zonnebloempitten	reep		5
Bammetje geel	reep		3
noten, pinda's	1 eetlepel	20	2
Pindakaas, met / zonder stukjes	voor 1 snee	15	1
Popcorn	1 zakje	25	1
Studentenhaver	1 eetlepel	20	2
Volkorenbiscuitje	1 stuks	10	1
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1

De hoeveelheid vezels en vocht intake

Maak voor uzelf eens een optelling van datgene wat u per dag eet en drinkt. Kijk of u aan de gewenste hoeveelheid vezels en vocht komt. Indien de hoeveelheid vezels en vocht te weinig is, zult u uw voeding moeten aanpassen!

Dagmenu	Voedingsvezels	Vocht
Ontbijt		
In de loop van de morgen		
Lunch		
In de loop van de middag		
Warme maaltijd		
In de loop van de avond		

NB Gebruik dagelijks 30-35 gram voedingsvezel en drink dagelijks 1,5-2 liter vocht (12-15 kopjes).