

Tabel vezelrijke voedingsmiddelen

Vul in hoeveel van de onderstaande producten u gemiddeld per dag eet. Vermenigvuldig de getallen met de grammen vezels van links naar recht. Tel vervolgens de totale hoeveelheid vezels van boven naar beneden op.

Voedingsmiddel	Aantal	Vezels (gram)	Totaal vezels
Volkorenbrood / bruin brood (1 snee)		X 2	
Donker roggebrood (1 snee)		X 3	
Wit brood / krentenbrood (1 snee)		X 1	
Croissant (1 stuks)		X 1	
Knackebrood (1 stuks)		X 1,3	
Beschuit / rijstewafel / cracker (1 stuks)		X 0	
Zemelen (5 eetlepels)		X 12	
Tarwekiemen (4 eetlepels)		X 8	
Muesli (3 eetlepels)		X 2	
Cruesli (3 eetlepels)		X 7,5	
Cornflakes (6 eetlepels)		X 1	
Aardappelen (1 stuks)		X 1,5	
Pasta (1 grote lepel)		X 0,5	
Volkoren pasta (1 grote lepel)		X 3	
Rijst (1 grote lepel)		X 0,5	
Zilvervliesrijst (1 grote lepel)		X 1	
Erwtensoup (1 diep bord)		X 2,5	
Bruine / witte bonen (1 grote lepel)		X 5,5	
Gekookte groenten (1 grote lepel)		X 1,5	
Rauwe groente (1 schaalpje)		X 1	
Bramen / bessen / frambozen / aardbeien (1 schaalpje)		X 7	
Overig fruit (1 stuk)		X 2	
Gedroogde zuidvruchten (geweld, 1 schaalpje)		X 8	
Vruchtensap met vruchtvlees (1 glas)		X 1	
Kokosmakroon (1 grote koek)		X 4,5	
Noten / pinda's (1 eetlepel)		X 1,5	
Mueslireep (1 stuks)		X 0,75	
Volkoren biscuit (1 stuks)		X 0,3	
Totaal aantal vezels			