

Productgroep	Voedingsmiddel	Vezelgehalte (g) per 100 g product	Portie	Vezelgehalte (g) per portie	
Aardappelen, deegwaren en graanproducten	Aardappelen gekookt	3,1	Opscheplepel = 50 gram	1,5	
	gebakken	2,9	Opscheplepel = 50 gram	1,3	
	puree (instant poeder)	0,8	Opscheplepel = 50 gram	0,3	
	Bulgur onbereid	1,7	Opscheplepel = 50 gram	1	
	Couscous gekookt	1,7	Opscheplepel = 50 gram	1	
	Macaroni (gekookt) naturel	0,6	Opscheplepel = 50 gram	0,5	
	volkoren	4,4	Opscheplepel = 50 gram	2	
	Rijst (gekookt) wit	0,5	Opscheplepel = 50 gram	0,25	
	zilvervlies	1,4	Opscheplepel = 50 gram	0,5	
	Spaghetti (gekookt) naturel	0,6	Tang = 50 gram	0,5	
volkoren	4,4	Tang = 50 gram	2		
Wraps	rijstbloem	2,4	Stuk = 40 gram,	0,5	
	maïsmeel	4,4	waarvan 1 deel	0,5	
	tarwemeel	11,0	bloem/meel (15 gram) en 2 delen vocht	1,5	
Brood- en ontbijtproducten	All-Bran	27,0	Eetlepel = 5 gram	1,5	
	Beschoit naturel	2,0	Stuk = 10 gram	0	
	Beschoit volkoren	8,5	Stuk = 10 gram	1	
	Blue Band Goede Start	6,8	Snee = 35 gram	2,5	
	Brinta (exl. melk)	10,5	Portie = 25 gram	2,5	
	Cornflakes	3,0	Schaaltje = 30 gram	1	
	Cream Crackers naturel	2,2	Stuk = 15 gram	0,5	
	Croissants	2,7	Stuk = 40 gram	1	
	Drinkontbijt gemiddeld	1,5	Glas = 150 ml	2	
	Goede Morgen	0,9	Glas = 200 ml	2	
	Hero	2,0	Glas = 200 ml	4	
	Knäckebröd sesam	6,0	Stuk = 15 gram	0,9	
	Knäckebröd vezelrijk	24,0	Stuk = 15 gram	3,6	
	Knäckebröd volkoren	15,3	Stuk = 15 gram	2,5	
	Krentenbrood	3,0	Snee = 35 gram Bol = 50 gram	1 1,5	
	Muesli/ cruesli	5,0	Eetlepel = 10 gram	0,5	
	Ontbijtkoek naturel	2,5	Plak = 25 gram	0,5	
	Ontbijtkoek volkoren	4,5	Plak = 25 gram	2	
	Pap	0,5	Schaaltje = 150 gram	1	
	Rijstwafel	4,1	Stuk = 10 gram	0,5	
	Roggebrood donker	8,8	Snee = 50 gram	4	
	Roggebrood licht	8,3	Snee = 25 gram	2	
	Tarwebrood	5,1	Snee = 35 gram	2	
	Volkorenbrood	6,8	Snee = 35 gram	2,5	
	Witbrood	2,7	Snee = 35 gram	1	
	Tussendoortjes	Chips	4,6	Handje = 25 gram	1
		Eierkoek naturel	0,6	Stuk = 30 gram	0
Evergreen		5,7	Stuk = 20 gram	1	
Koekje gemiddeld		2,2	Stuk = 10 gram	0	
Mueslireep		5,1	Reep = 25 gram	1,5	
Noten gemengd		8,3	Handje = 25 gram	2	
Studentenhaver		8,1	Handje = 25 gram	2	
Sultana		4,3	Stuk = 15 gram	0,5	

Vezelrijke producten, het vezelgehalte en de portiegrootte (Dieetinzicht, 2010; Nevo-tabel, 2006)

Productgroep	Voedingsmiddel	Vezelgehalte (g) per 100 g product	Portie	Vezelgehalte (g) per portie
Peulvruchten	Bonen, bruine blik	7,6	Opscheplepel = 50 gram	4
	Bonen, soja gedroogd gekookt	22,0 13,2	Opscheplepel = 50 gram	6,6
	Bonen, witte blik, in tomatensaus	5,2	Opscheplepel = 50 gram	2,5
	Erwten, dop- blik gekookt	4,7 4,7	Opscheplepel = 50 gram Opscheplepel = 50 gram	2,5 2,5
	Erwten, kikker- gekookt	6,7	Opscheplepel = 50 gram	3,5
	Erwten, split-	8,2	Opscheplepel = 50 gram	4
	Kapucijners blik	6,6	Opscheplepel = 50 gram	3,5
	Kousenband gekookt	3,5	Opscheplepel = 50 gram	2
	Linzen gekookt	5,3	Opscheplepel = 50 gram	2,5
	Pinda's	7,7	Handje = 25 gram	2

Vezelrijke producten, het vezelgehalte en de portiegrootte (Dieetinzicht, 2010; Nevo-tabel, 2006)

Productgroep	Voedingsmiddel	Vezelgehalte (g) per 100 g product	Portie	Vezelgehalte (g) per portie
Groente	Andijvie gekookt	4,5	Opscheplepel = 50 gram	2,5
	Andijvie rauw	2,2	Schaaltje = 50 gram	1
	Bieten gekookt	2,9	Opscheplepel = 50 gram	1,5
	Bloemkool	1,5	Opscheplepel = 50 gram	1
	Broccoli	4,1	Opscheplepel = 50 gram	2
	Champignons	4,0	Opscheplepel = 50 gram	2
	Doperwten blik/glas gekookt	4,7	Opscheplepel = 50 gram	2,5
	Doperwten blik/glas gekookt	4,7	Opscheplepel = 50 gram	2,5
	Groente (gemiddeld) gekookt	2,7	Opscheplepel = 50 gram	1,5
	Groente (gemiddeld) rauw	1,3	Schaaltje = 50 gram	0,5
	Komkommer	0,7	Schaaltje = 50 gram	0,5
	Kousenband gekookt	3,5	Opscheplepel = 50 gram	2
	Paprika gekookt/gebakken	2,2	Opscheplepel = 50 gram	1
	Paprika rauw	2,0	Schaaltje = 50 gram	1
	Prei gekookt	4,0	Opscheplepel = 50 gram	2
	Sla	1,3	Schaaltje = 50 gram	0,5
	Sperziebonen	3,7	Opscheplepel = 50 gram	2
	Spinazie diepvries/à la crème/gekookt	3,3	Opscheplepel = 50 gram	1,5
	Spitskool	2,5	Opscheplepel = 50 gram	1,5
	Spruitjes	2,6	Opscheplepel = 50 gram	1,5
	Tomaat rauw	1,3	Stuk = 50 gram	1,5
	Ui gebakken/gekookt	1,0	Opscheplepel = 25 gram	0,5
	Ui rauw	1,8	Opscheplepel = 25 gram	0,5
Wortelen gekookt	2,8	Opscheplepel = 50 gram	1,5	
Wortelen blik/glas	1,8	Opscheplepel = 50 gram	1	
Wortelen rauw	3,0	Schaaltje = 50 gram	1,5	

Vezelrijke producten, het vezelgehalte en de portiegrootte (Dieetinzicht, 2010; Nevo-tabel, 2006)

Productgroep	Voedingsmiddel	Vezelgehalte (g) per 100 g product	Portie	Vezelgehalte (g) per portie	
Fruit	Aardbeien	2,2	Stuk = 100 gram	2	
	Abrikoos	2,1	Stuk = 50 gram	1	
		gedroogd	14,4	Stuk = 10 gram	1,5
	Appel	2,2	Stuk = 120 gram	2,5	
		zonder schil	2,3	Stuk = 150 gram	3,5
		met schil			
	Ananas	1,2	Stuk = 100 gram	1	
	Banaan	2,7	Stuk = 130	3,5	
	Bessen/ Bramen/ Frambozen	7,3	Stuk = 100 gram	7,5	
	Druiven	2,2	Stuk = 100 gram	1	
	Fruit (gemiddeld)	2,1	Stuk = 100 gram	2	
	Kersen	1,2	Stuk = 100 gram	0,5	
	Kiwi	2,1	Stuk = 75 gram	1,5	
	Krenten	9,0	Handje = 20 gram	2	
	Mandarijn	1,9	Stuk = 100 gram	2	
	Mango	1,6	Portie = 100 gram	1,6	
	Meloen	0,6	Portie = 100 gram	0,5	
	Nectarine	1,1	Stuk = 100 gram	1	
	Peer	2,1	Stuk = 130 gram	2,5	
	Perzik	1,4	Stuk = 100 gram	1,5	
	Pruim	2,2	Stuk = 50 gram	1	
		gedroogd	16,1	Stuk = 10 gram	1,5
	Rozijnen	6,4	Handje = 20 gram	1,5	
	Sinaasappel	1,8	Stuk = 120 gram	2	
	Vruchten	1,6	Schaaltje = 100 gram	1,5	
		op water	1,3	Schaaltje = 100 gram	1,5
	op siroop				
Vruchtensap met vrucht vlees	0,6	Glas = 150 ml	1		

Vezelrijke producten, het vezelgehalte en de portiegrootte (Dieetinzicht, 2010; Nevo-tabel, 2006)