

VEZELTEST

In de onderstaande lijst vindt u allerlei voedingsmiddelen. Bereken hiermee zelf hoeveel voedingsvezels uw voeding bevat.

Gebruik per dag ± 30 tot 40 gram voedingsvezels of 10 gram voedingsvezels méér dan u gewend was te gebruiken, tenzij u met uw diëtist of arts een andere hoeveelheid heeft afgesproken.

	Vezel (gram)	Aantal	Totaal vezels
Brood en broodvervangers			
1 snee witbrood, krentenbrood	1 x		
1 snee bruinbrood, licht roggebrood	2 x		
1 snee volkorenbrood	3 x		
1 snee donker roggebrood	4 x		
1 snee knäckebröd	1 x		
1 snee volkoren knäckebröd	2 x		
1 beschuit	0 x		
1 volkoren beschuit	1 x		
1 snee ontbijtkoek (rozijnen/vruchten/noten)	1 x		
1 snee volkoren ontbijtkoek (20 g)	1 x		
1 krentenbol	2 x		
1 volkoren bol, mueslibol	3 x		
1 rijstwafel	0 x		
Graanproducten			
4 eetlepels Brinta	4 x		
6 eetlepels cornflakes	1 x		
5 eetlepels havermout	3 x		
3 eetlepels muesli/crueli	3 x		
1 eetlepel All Bran flakes	1 x		
1 eetlepel All Bran Plus	2 x		
1 eetlepel zemelen	2 x		
1 eetlepel lijnzaad	2 x		
Aardappelen, deegwaren en rijst			
1 kleine aardappel	2 x		
1 aardappellepel pasta	0 x		
1 aardappellepel volkoren pasta	2 x		
1 opscheplepel witte rijst	0 x		
1 opscheplepel zilvervliesrijst/ meergranen	1 x		
Groenten			
1 groentelepel gekookte groente	1 x		
1 schaalje rauwkost	1 x		
Peulvruchten			
1 groentelepel peulvruchten	7 x		
1 bord erwtensoep met vlees	10 x		
Fruit			
1 portie fruit (gemiddeld)	3 x		
1 schaalje bramen, frambozen, bessen	8 x		
1 glas vruchtensap met vruchtvlees	0,5 x		

Gedroogde zuidvruchten			
1 schaalpje abrikozen, pruimen, tutti frutti	10 x		
1 gedroogde vijg	4 x		
1 doosje rozijnen (= 1 eetlepel)	1 x		
Diversen (vezelrijke producten)			
1 eetlepel All Bran	1 x		
50 gram Malsovit Multivezel	9 x		
75 gram Clinutren Cereal (Nestle)	7 x		
1 EverGreen	1 x		
1 Haverkick (Liga)	1,5 x		
1 mueslikoek	1 x		
1 volkorenbiscuit	1 x		
1 eetlepel pinda's/studentenhaver/zemelen	2 x		
200 ml Vifit Goedemorgen	2 x		
1 bakje Activia Danone yoghurt granen	1 x		
1 kokosmakroon	4,5 x		
1 schepje Stimulance (Nutricia) multi fibre mix	5 x		
1 schepje OptiFibre (Nestle)	4 x		
1 Sultana	1 x		
1 noten en granen reep (Bolletje)	10 x		
1 zakje volcolon / meysmucil	3,4 x		
Totaal aantal grammen vezels per dag			

Heeft u nog vragen of is er iets onduidelijk, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist van Expertisecentrum Voeding en Leefstijl via het afsprakenbureau op 0183-644229.