



VEZELLIJST

Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking. Vezels houden vocht vast en maken de ontlasting soepeler en groter van volume. Een volwassene heeft voor een goede stoelgang 25 à 30 gram vezels per dag nodig. Met behulp van onderstaand schema, kunt u uitrekenen hoeveel vezels u per dag binnenkrijgt.

Producten	Hoeveelheid	Aantal	Vezels per	Aantal x vezels
Brood en graanproducten				
beschuit	1 stuk		0	
beschuit, volkoren	1 stuk		1	
broodje, bruin, of volkoren	1 snee		3	
bruinbrood	1 stuk		2	
rijstwafel	1 stuk		0	
cracker	1 stuk		0	
cracker, volkoren	1 stuk		1	
croissant	1 stuk		1	
krentenbol	1 stuk		2	
Krentenbrood	1 snee		1	
krentenbrood, volkoren	1 snee		2	
knäckebröd	1 stuk		1	
knäckebröd, vezelrijk	1 stuk		2	
Evergreen	1 snee		1	
ontbijtkoek	1 plak		1	
ontbijtkoek, volkoren	1 plak		1	
roggebrood, licht	1 snee		2	
roggebrood, donker	1 snee		3	
volkorenbrood	1 snee		2	
witte brood	1 snee		1	
Brinta	5 eetlepels		3	
Cornflakes	5 eetlepels		1	
muesli	5 eetlepels		3	
Crueli	3 eetlepels		2	
Weetabix	1 stuk		2	
Rice kripijs	5 eetlepels		1	
havermout	5 eetlepels		2	
All Bran	5 eetlepels		7	
Farmafiber	1 zakje		4	
Fibrex	3 eetlepels		18	
lijnzaad	1 eetlepel		1	
tarwekiemen	4 eetlepels		8	
zemelen	5 eetlepels		11	



Aardappelen, rijst en pasta				
aardappelen	1 stuk		2	
pasta (gekookt)	1 grote lepel		0	
volkoren pasta (gekookt)	1 grote lepel		2	
rijst	1 grote lepel		0	
zilvervlies rijst	1 grote lepel		1	
Peulvruchten				
erwtensoepp	1 bord (250gr)		10	
bruine/witte bonen, linzen,	1 grote lepel		7	
Groente, fruit en vruchtensappen				
gekookte groente	1 grote lepel		1	
rauwe groente, rauwkost	1 schaalte		1	
appel, met of zonder schil	1 stuk		3	
banaan	1 stuk		4	
vijgen, gedroogd	3 stuks		11	
bramen/bessen/frambozen	1 schaalte		7	
1 handje krenten/rozijnen	1 portie		2	
gedroogde zuidvruchten (geweld)	1 schaalte		10	
vruchtensap met vrucht vlees	1 glas		1	
citrusvrucht	1 stuk		2	
Diversen				
kokosmakronen	1 grote		5	
mueslikoek	1 stuk		1	
mueslireep	1 stuk		1	
noten/pinda's	1 eetlepel		2	
pindakaas, met /zonder nootjes	voor 1 snee		1	
popcorn	1 handje		1	
sesamzaad	1 eetlepel		0	
zonnebloempitten	1 eetlepel		1	
volkoren biscuit	1 stuk		0	
Totaal aantal voedingsvezels per dag				