

VEZELLIJST

EENHEDEN	GRAM VOEDINGSVEZEL / EENHEID	
BROOD EN BROODVERVANGERS		
1 snee = +/- 10gram		
1 snee volkorenbrood	x 3 gram =	gram
1 snee bruinbrood	x 2 gram =	gram
1 snee witbrood	x 1 gram =	gram
1 snee licht roggebrood	x 2 gram =	gram
1 snee donker roggebrood	x 3 gram =	gram
1 beschuit	x 0 gram =	gram
1 volkorenbeschuit	x 1 gram =	gram

GRAANPRODUCTEN		
3 eetlepel zemelen	x 7 gram =	gram
1 eetlepel tarwekiemen	x 2 gram =	gram
5 eetlepels havermout	x 2 gram =	gram
6 eetlepels cornflakes	x 1 gram =	gram
6 eetlepel Rice Crispies	x 0,5 gram =	gram
1 eetlepel muesli	x 1 gram =	gram

AARDAPPELEN/DEEGWAREN/RIJST		
1 lepel = +/- 50gram		
1 kleine aardappel	x 2 gram =	gram
1 lepel rijst	x 0.gram =	gram
1 lepel zilverslijst	x 3 gram =	gram
1 lepel spaghetti /macaroni	x 0 gram =	gram
1 lepel volkoren spaghetti / macaroni	x 2 gram =	gram

GROENTE		
1 lepel gekookte groente	x 2 gram =	gram
1 schaalte rauwkost (50gr)	x 2 gram =	gram
1 tomaat	x 1 gram =	gram

PEULVRUCHTEN		
1 lepel bruine/witte bonen	x 5 gram =	gram
1 bord erwtensoep	x 7 gram =	gram

FRUIT		
1 appel met schil	x 3 gram =	gram
1 banaan	x 4 gram =	gram
1 grote mandarijn	x 2 gram =	gram
1 peer	x 3 gram =	gram
1 sinaasappel	x 3 gram =	gram
1 schaalte bessen (rode-, bos-)	x 8 gram =	gram
1 stuk fruit, gemiddeld	x 3 gram =	gram

GEDROOGD FRUIT		
50 gram appeltjes, abrikozen e.d.	x 7 gram =	gram
100 gram pruimen	x 9 gram =	gram
1 vijg	x 4 gram =	gram
4 dadels (zonder pit)	x 3 gram =	gram
1 lepel krenten/rozijnen	x 2 gram =	gram

NOTEN		
1 eetlepel noten (gemengd)	x 2 gram =	gram

Rekenlijst dagelijks vezelgebruik:

Voedingsmiddel	Aantal eenheden	x	Gram vezels per eenheid	=	Gram vezels
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	

Alle grammen voedingsvezel bij elkaar opgeteld = gram

Komt u aan de 30 gram?