

## Vezellijst

Ieder mens heeft dagelijks voldoende voedingsvezels nodig. Voedingsvezels dragen onder andere bij aan een goede weerstand en helpen voor een goede ontlasting. Vezels komen van nature vooral voor in plantaardige voedingsmiddelen. Brood, peulvruchten, groente, aardappelen en fruit en bevatten veel voedingsvezels. Deze zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Een vezelrijke maaltijd geeft eerder een verzadigingsgevoel en helpt daarmee tegen overgewicht en ze spelen een rol in onze weerstand tegen ziekten. Per dag heb je ongeveer **30-40 gram** vezels nodig. Met behulp van de **rekenlijst dagelijks vezelgebruik** kun je berekenen hoeveel voedingsvezels jij per dag binnen krijgt. Mocht dit minder dan 30 -40 gram zijn, dan kun je meteen zien hoe je dat kunt verbeteren.

De lijst is overgenomen van [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Voedingsmiddel	eenheid	gram	voedingsvezels (gram)
<b>Brood en graanproducten</b>			
beschuit	1 stuks	10	0
beschuit, volkoren	1 stuks	10	1
broodje, bruin	1 stuks	50	2,5
broodje, volkoren	1 stuks	50	3,5
broodje, wit	1 stuks	50	1,5
bruinbrood	1 snee	35	2
cracker	1 stuks	10	0
cracker, volkoren	1 stuks	10	1
knäckebröd	1 snee	10	1
knäckebröd, volkoren	1 snee	10	1,5
krentenbol	1 stuks	50	1,5
krentenbrood	1 snee	35	1
krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2,5
meergranenbrood	1 snee	35	2,5
mueslibrood	1 snee	35	2,5
roggebrood, donker	1 snee	50	4,5
roggebrood, licht	1 snee	25	2
volkorenbrood	1 snee	35	2,5
witbrood	1 snee	35	1
<b>Ontbijtproducten</b>			

Voedingsmiddel	eenheid	gram	voedingsvezels (gram)
Brinta	4 eetlepels	25	2,5
cornflakes	6 eetlepels	25	1
fibrex	3 eetlepels	25	18,5
havermout	5 eetlepels	25	2
krokante muesli (crueli)	3 eetlepels	25	1,5
lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
muesli	3 eetlepels	25	1,5
Rice Crispies	5 eetlepels	25	0,5
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	4
Weetabix	1 stuks	20	2
Zemelen	3 eetlepels	15	7
<b>Aardappelen</b>			
aardappelen, gekookt	1 stuks	50	1,5
aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50	1,5
aardappelpuree	1 grote lepel	50	1,5
<b>Pasta en rijst</b>			
macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	50	0,5
macaroni, spaghetti, volkoren, gekookt	1 opscheplepel	50	2
rijst, gekookt	1 opscheplepel	55	0
rijst, zilvervlies, gekookt	1 opscheplepel	55	1
<b>Peulvruchten</b>			
bruine, witte bonen, linzen, gekookt	1 grote lepel	65	5,5
kapucijners, gekookt	1 grote lepel	55	3,5
erwtensoep	1 bord	250	6,5
<b>Groente</b>			
groente, gekookt	1 grote lepel	50	1,5
rauwkost	1 schaalte	50	0,5
tomatensap	1 glas	150	1,5
tomatengroentesap	1 glas	150	1,5

Voedingsmiddel	eenheid	gram	voedingsvezels (gram)
<b>Fruit</b>			
fruit (geen citrusfruit)	1 stuks	120	3
banaan	1 stuks	100	3
citrusfruit (sinaasappel, mandarijn)	1 stuks	120	2
geweekte zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tutti frutti)	1 schaalte	125	12,5
gekonfijte dadels	10 stuks	60	4,5
krenten, rozijnen	1 eetlepel	10	1
gedroogde vijgen	3 stuks	60	11
vruchtensap	1 glas	150	1
vruchtensap met vruchtvlees	1 glas	150	1
<b>Extra's</b>			
Evergreen	1 stuks	20	1
geroosterde kikkererwten	1 eetlepel	20	2,5
mueslireep	1 stuks	25	1,5
mueslikoek	1 grote	50	1,5
noten, pinda's	1 eetlepel	20	1,5
ontbijtkoek	1 plak	20	0,5
ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1
rijstwafel	1 stuks	7	0,5
pindakaas, met en zonder stukjes	voor 1 snee	15	1
popcorn	1 zakje	25	1,5
sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5