

Vezeltabel

Brood en broodvervanging

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram
Volkorenbrood	1 snee	2
Bruinbrood	1 snee	2
Witbrood	1 snee	1
Zacht broodje volkoren	1 stuk	4
Zacht broodje/pistolet, bruin	1 stuk	3
Zacht broodje/pistolet, wit	1 stuk	2
Krentenbrood	1 snee	1
Krentenbol	1 stuk	2
Krentenbrood, volkoren	1 snee	2
Volkoren mueslibol	1 stuk	4
Bruin knäckebröd	1 stuk	1
Volkoren knäckebröd	1 stuk	2
Beschuit/cracker	1 stuk	0
Volkoren beschuit/cracker	1 stuk	1
Donker roggebrood	1 snee	4
Licht roggebrood	1 snee	2
Croissant	1 stuk	1
Ontbijtkoek (naturel/volkoren)	1 plak	1
Drinkontbijt	1 glas	3
Fruitontbijt	1 glas	3
Havermout	5 eetlepels	2
Brinta	4 eetlepels	4
Cornflakes	6 eetlepels	1
Muesli of Cruesli	3 eetlepels	2

Zemelen	1 eetlepel	2
Lijnzaad	1 eetlepel	2
Rijstwafel	1 stuk	0
All bran	1 eetlepel	1

Fruit en vruchtensappen

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram
Een gemiddeld stuk fruit	1 stuk (125 gram)	2
Sinaasappel	1 stuk	2
Bessen	1 schaalte (125 gram)	7
Bramen/frambozen	1 schaalte (125 gram)	4
Banaan	1 stuk	3
Appel met schil	1 stuk	3
Vruchtensap	1 glas	0
Vruchtensap met vrucht vlees	1 glas	1

Aardappelen/ pasta/ rijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram
Aardappelen	1 kleine	1
Pasta	opscheplepel	1
Pasta, volkoren	opscheplepel	2
Rijst	opscheplepel	0
Zilvervliesrijst	opscheplepel	1

.....Page end.....

Noten/ peulvruchten

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram
Gemengde noten	1 eetlepel	2
Witte/bruine bonen/ Kapucijners	opscheplepel	7

Linzen	opscheplepel	4
Erwtensoep	1 bord	8

Gedroogde zuidvruchten

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram
Gedroogde abrikozen	2 stuks	1
Gedroogde pruimen	1 schaalkje (8 stuks)	8
Tutti frutti	1 schaalkje (80 gram)	9
Dadels	5 stuks	2
Gedroogde vijgen	1 stuk	2
Rozijnen/ krenten	1 eetlepel	0,5

Tussendoortjes

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram
Volkorenbiscuit	1 stuk	1
Mueslikoek/reep	1 stuk	1
Granenbiscuit	1 stuk	1
Kokos	1 eetlepel	1
Popcorn	1 zakje	1
Zonnebloempitten	1 eetlepel	1

.....Page end.....

Groente

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram
Gekookt	opscheplepel	1
Rauwkost	opscheplepel	1

Totaal

Totaal aantal vezels:
