

Vezelrijke voedingsmiddelen

Brood en broodproducten

Gram voedingsvezels

per snee of stuk

Donker roggebrood	3,7
Mueslibrood	2,4
Volkorenbrood	2,3
Volkoren knäckebröd	1,4
Volkorenbeschuit	0,7

Pasta, rijst en alternatieven

per 200 gram gekookt

Bulgur	9,0
Volkoren pasta	8,4
Quinoa	5,0
Zilvervliesrijst	4,2
Couscous	3,4
Aardappelen	3,2

Ontbijtproducten

Gram voedingsvezels

per 30 gram

Brinta (gemalen tarwe)	3,2
Havermout	2,7
Muesli	2,4

Peulvruchten, groente en fruit

per 100 gram

Sojabonen	13,1
Bruine bonen	7,5
Kidneybonen	7,0
Kikkererwten	6,7
Linzen	5,3
Groente gemiddeld	2 - 3
Fruit gemiddeld	1 - 3
Gedroogd fruit gemiddeld (1 eetlepel)	0,5 - 1,5

Bron: NEVO-online versie 2016/5.0

www.wkof.nl

...er is zoveel te bereiken

