

## Overzicht voedingsmiddelen met grove en fijne vezels

Grove vezels	Fijne vezels
<b>Groenten</b>	
Groente met harde nerven, rauwkost en vezelige draderige groenten zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asperges</li> <li>• Bleekselderij</li> <li>• Bamboespruiten</li> <li>• Schorseneren</li> <li>• Zuurkool</li> <li>• Rabarber</li> <li>• Taugé</li> <li>• Draderige sperzie- en snijbonen</li> <li>• Doperwten en andere peulvruchten</li> <li>• Maïs</li> <li>• Champignons</li> <li>• Paprika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fijngesneden gare groente</li> <li>• Groentesoep met gemalen groenten</li> <li>• Fijngemalen peulvruchten</li> </ul>
<b>Fruit</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Citrusfruit</li> <li>• Ananas</li> <li>• Bessen</li> <li>• Druiven</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Kokosproducten</li> <li>• Fruit met schil</li> <li>• Fruit met pitjes</li> <li>• Gedroogd fruit als vijgen, rozijnen, dadels en pruimen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heel rijp, geschild en ontpit fruit</li> <li>• Gezeefd vruchtensap</li> <li>• Vruchtenmoes</li> </ul>
<b>Vlees</b>	
Taaie en draderige vlees met botten en/of pezen en vis met graten	
<b>Graanproducten</b>	
Grove volkorenproducten zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zilvervliesrijst</li> <li>• Roggebrood</li> <li>• Muesli</li> <li>• Grof volkorenbrood</li> <li>• Volkerenknäckebröd</li> <li>• Brood met rozijnen</li> <li>• Noten, zoals pinda's</li> <li>• Zaden of pitten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruinbrood</li> <li>• Fijn volkorenbrood</li> <li>• Witbrood</li> <li>• Crackers</li> <li>• Croissants</li> <li>• Volkorenbeschuit</li> <li>• Ontbijtkoek zonder vulling of stukjes</li> <li>• Cake</li> <li>• Biscuits</li> <li>• Cracottes Vitalu®</li> <li>• Cornflakes®</li> <li>• Aardappelen</li> <li>• Pasta</li> <li>• Mie</li> <li>• Rijst</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producten met bloem, custard, Maïzena, griesmeel, haveremout</li> <li>• Bambix® en Brinta®</li> </ul>
<b>Overig</b>	
	Producten met weinig of geen onverteerbare delen zoals suiker, boter, melk, melkproducten, vlees en vis