

Hoeveelheid vezels per product

Het advies is om per dag 25-30 gram vezels te eten

Brood en broodvervangers	Vezels
1 snee donker roggebrood (45 gram)	3,7 gram
1 snee mueslibrood (35 gram)	2,4 gram
1 snee volkorenbrood (35 gram)	2,3 gram
1 snee meergranenbrood (35 gram)	2,2 gram
1 snee roggebrood licht (25 gram)	1,9 gram
1 snee bruinbrood (35 gram)	1,8 gram
1 stuks knäckebröd volkoren (10 gram)	1,4 gram
1 stuks knäckebröd (10 gram)	1,2 gram
1 snee krentenbrood (35 gram)	1,2 gram
1 volkoren beschuit (10 gram)	0,9 gram
1 plak volkoren ontbijtkoek (20 gram)	0,9 gram
1 snee witbrood (35 gram)	0,9 gram
1 plak ontbijtkoek (20 gram)	0,7 gram
1 beschuit (10 gram)	0,3 gram

Ontbijtgranen	Vezels
Muesli met vruchten (45 gram = voor 1 schaalpje)	3,8 gram
Brinta (35 gram = voor 1 schaalpje)	3,7 gram
Havermout (40 gram = voor 1 bord)	2,9 gram
Cornflakes (30 gram = voor 1 schaalpje)	0,9 gram

Aardappelen, pasta, rijst, quinoa	Vezels
1 opscheplepel volkorenpasta* (45 gram)	2,1 gram
1 opscheplepel quinoa* (50 gram)	1,4 gram
1 opscheplepel zilvervliesrijst* (60 gram)	1,3 gram
1 opscheplepel couscous* (60 gram)	1,0 gram
1 kleine aardappel* (50 gram)	0,8 gram
1 opscheplepel witte pasta* (45 gram)	0,7 gram
1 opscheplepel witte rijst* (55 gram)	0,4 gram

Peulvruchten	Vezels
1 opscheplepel kikkererwten* (60 gram)	5,3 gram
1 opscheplepel kapucijners* (60 gram)	5,3 gram
1 opscheplepel bruine bonen* (60 gram)	4,7 gram
1 opscheplepel rode linzen* (60 gram)	2,9 gram

Groente	Vezels
1 opscheplepel broccoli* (50 gram)	1,4 gram
1 opscheplepel groente* (50 gram)	1,2 gram
1 schaalpje rauwkost (25 gram)	0,3 gram

Fruit	Vezels
1 peer (225 gram)	3,6 gram
1 sinaasappel (170 gram)	3,4 gram
1 banaan (165 gram)	3,1 gram
1 appel met schil (135 gram)	2,9 gram
Een halve avocado (90 gram)	2,8 gram

Noten en gedroogd fruit	Vezels
3 stuks gedroogde vijgen (60 gram)	6,0 gram
3 gedroogde abrikozen (27 gram)	3,9 gram
1 handje nootjes (25 gram)	1,5 gram
1 handje studentenhaver (25 gram)	1,2 gram
3 dadels (18 gram)	1,2 gram
1 handje rozijnen (10 gram)	0,4 gram

* Alle opscheplepels betreffen gekookte voedingsmiddelen