



Vezellijst en daglijst

voedingsmiddel	eenheid	gram	Voedingsvezels (gram)
Brood en graanproducten			
Beschuit	1 stuks	10	0,2
Beschuit, volkoren	1 stuks	10	0,8
Broodje, bruin	1 stuks	50	2,5
Broodje, volkoren	1 stuks	50	3,8
Broodje, wit	1 stuks	50	1,4
Bruinbrood	1 snee	35	1,8
Cracker	1 stuks	10	0,2
Cracker, volkoren	1 stuks	10	0,9
Croissant	1 stuks	40	0,9
Knäckebröd	1 snee	10	1
Knäckebröd, volkoren	1 snee	10	1,5
Krentenbol	1 stuks	50	1,5
Krentenbrood	1 snee	35	1,2
Krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2,5
Meergranenbrood	1 snee	35	2,5
Mueslibrood	1 snee	35	2,4
Roggebrood, donker	1 snee	45	3,7
Roggebrood, licht	1 snee	25	1,9
Volkorenbrood	1 snee	35	2,3
Witbrood	1 snee	35	0,9
Ontbijtproducten			
All Bran	Voor 1 schaalte	40	10,8
Brinta	Voor 1 schaalte	35	3,7
Cornflakes	Voor 1 schaalte	30	0,9
Fibrex	3 eetlepels	25	18,5
Havermout	5 eetlepels	25	1,4
Krokante muesli	Voor 1 schaalte	40	2,7
Special K, Kellogg's	Voor 1 schaalte	30	0,8
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1,7
Muesli	Voor 1 schaalte	40	3,6
Rice Crispies	Voor 1 schaalte	6	0,6
Tarwekiemen	1 eetlepel	25	1
Weetabix	1 stuks	20	2
Zemelen	3 eetlepels	15	7
Aardappelen			
Aardappelen, gekookt	1 stuks	50 gr	0,8
Aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50 gr	1,5
Aardappelpuree	1 grote lepel	50 gr	1,5

Pasta en rijst

Macaroni, spaghetti, gekookt	l opscheplepel	50	0,5
Macaroni, spaghetti, volkoren, gekookt	l opscheplepel	60	1,3
Rijst, gekookt	l opscheplepel	55	0,4
Rijst, zilvervlies, gekookt	l opscheplepel	60	1,3

Peulvruchten

Linzen	l grote lepel	55 gr	2,9
Bruine, witte bonen, gekookt	l grote lepel	60 gr	6,8
Kapucijners, gekookt	l grote lepel	55	4,4
Erwtensoepp	l bord	250	6,2

Groente

groente, gekookt	l grote lepel	50	1,4
Rauwkost	l schaalte	35	0,6
Tomatensap	l glas	150	1,5
Tomatengroentesap	l glas	150	0,4

Fruit

Fruit (geen citrusfruit)	l stuks	125	2,1
Banaan	l stuks	100	3
Citrusfruit (sinaasappel, mandarijn)	l stuks	120	2
Geweekte zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tutti frutti)	l schaalte	150	9,3
Gekonfijte dadels	10 stuks	60	4,5
Krenten, rozijnen	handje	20	0,7
Gedroogde vijgen	3 stuks	60	5,9
Vruchtensap	l glas	150	0,8
Vruchtensap met vruchtvlies	l glas	150	1

Extra's

Biscuitje, volkoren	stuks	10	0,2
Evergreen	l stuks	20	1,1
Geroosterde kikkererwten	l eetlepel	20	2,7
Mueslireep	l stuks	25	1,3
Nibbits	schaalte	15	0,5
Noten, pinda's	l eetlepel	20	1,2
Ontbijtkoek	l plak	25	0,9
Ontbijtkoek, volkoren	l plak	25	1,1
Rijstwafel	l stuks	5	0,2
Pindakaas, met en zonder	voor l snee	15	0,8

stukjes			
Popcorn	1 zakje	25	1,5
Pijnboompitten	1 eetlepel	15	0,1
Sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
Studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5
Peulvruchten			
bruine, witte bonen, linzen, gekookt	1 grote lepel	65	5,5