ProFundum Instituut

Rekenlijst dagelijks vezelgebruik

Berekening totaal aantal voedingsvezels per dag**. Aan de hand van de vezellijst en met** behulp van onderstaande invullijst kun je berekenen hoeveel vezels je per dag binnen krijgt. De lijst kun je downloaden van de site www.verborgenvrouwenleed.nl

Hoe werkt het? Zoek de voedingsmiddelen die je gebruikt op in de vezellijst en schrijf erachter hoeveel je daarvan per dag gemiddeld eet in de kolom **'aantal eenheden per dag'**. Vermenigvuldig dit met het getal uit de kolom **'gram voedingsvezel per eenheid'**. Bijvoorbeeld, drie bruine broodjes is 2,5 x 3. Het resultaat, in het voorbeeld 7,5, zet je in de rechter kolom **'gram voedingsvezel per dag per voedingsmiddel'**.

Aan het eind van de dag tel je alles uit de rechter kolom op en heb je het totaal aan grammen voedingsvezel, dat je per dag binnen krijgt. Zit je tussen de 30 en 40 gram**, dan zit je goed. Is het minder, dan kun je meteen zien wat je kunt eten om het te verbeteren. (uit: voedingscentrum.nl)**

voedingsmiddel	Gram voedingsvezel per eenheid	x aantal eenheden per dag	= gram voedingsvezel per dag per voedingsmiddel
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
Totaal gram vezels per dag		X	=