

Vezellijst

Voor een goede darmflora, een goede stoelgang en voldoende vezelintake heb je per dag ongeveer **30-40 gram vezels** nodig.



Met onderstaande lijst kan je berekenen hoeveel voedingsvezels jij per dag binnen krijgt. Haal jij de 30-40 gram per dag niet? Dan kun je meteen zien hoe je dit kan verbeteren aan de hand van dit overzicht.

Onderstaande vezellijst is slechts een greep uit het grote aanbod dat er is.

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Voedingsvezel (gram)
Brood en graanproducten			
Beschuit	1 stuks	10	0
Beschuit, volkoren	1 stuks	10	1
Broodje, bruin	1 stuks	50	2,5
Broodje, volkoren	1 stuks	50	3,5
Broodje, wit	1 stuks	50	1,5
Bruinbrood	1 snee	35	2
Cracker	1 stuks	10	0
Cracker, volkoren	1 stuks	10	1
Knäckebrød	1 snee	10	1
Knäckebrød, volkoren	1 snee	10	1,5
Krentenbol	1 stuks	50	1,5
Krentenbrood	1 snee	35	1
Krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2,5
Meergranenbrood	1 snee	35	2,5
Mueslibrood	1 snee	35	2,5
Roggebrood, donker	1 snee	50	4,5
Roggebrood, licht	1 snee	25	2
Witbrood	1 snee	35	1
Ontbijtproducten			
Brinta	4 eetlepels	25	2,5
Cornflakes	6 eetlepels	25	1
Fibrex	3 eetlepels	25	18,5
Havermout	5 eetlepels	25	2
Krokante muesli (cruesli)	3 eetlepels	25	1,5
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
Muesli	3 eetlepels	25	1,5
Rice crispies	5 eetlepels	25	0,5
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	4
Weetabix	1 stuks	20	2
Zemelen	3 eetlepels	15	7
Aardappelen			
Aardappelen, gekookt	1 stuks	50	1,5
Aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50	1,5
Aardappelpuree	1 grote lepel	50	1,5

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Voedingsvezel (gram)
Pasta en rijst			
Macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	50	0,5
Macaroni, spaghetti, volkoren, gekookt	1 opscheplepel	50	2
Rijst, gekookt	1 opscheplepel	55	0
Rijst, zilvervlies, gekookt	1 opscheplepel	55	1
Peulvruchten			
Bruine, witte bonen, linzen, gekookt	1 grote lepel	65	5,5
Kapucijners, gekookt	1 grote lepel	55	3,5
Erwtensoep	1 bord	250	6,5
Groente			
Groente, gekookt	1 grote lepel	50	1,5
Rauwkost	1 schaalte	50	0,5
Tomatensap	1 glas	150	1,5
Fruit			
Fruit (geen citrusfruit)	1 stuks	120	3
Banaan	1 stuks	100	3
Citrusfruit (sinaasappel, mandarijn)	1 stuks	120	2
Gekweekte zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tutti frutti)	1 schaalte	125	12,5
Gekonfijte dadels	10 stuks	60	4,5
Krenten, rozijnen	1 eetlepel	10	1
Gedroogde vijgen	3 stuks	60	11
Vruchtensap	1 glas	150	1
Vruchtensap met vruchtvlees	1 glas	150	1
Extra's			
Evergreen	1 stuks	20	1
Geroosterde kikkererwten	1 eetlepel	20	2,5
Mueslireep	1 stuks	25	1,5
Mueslikoek	1 grote	50	1,5
Noten, pinda's	1 eetlepel	20	1,5
Ontbijtkoek	1 plak	20	0,5
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1
Rijstwafel	1 stuks	70	0,5
Pindakaas, met en zonder stukjes	Voor 1 snee	15	1
Popcorn	1 zakje	25	1,5
Sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
Studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5

Bron: Voedingcentrum