

VOEDINGSVEZELS

Iedere mens heeft dagelijks voldoende voedingsvezels nodig. Vezels komen van nature vooral voor in plantaardige voedingsmiddelen. Brood, peulvruchten, groente, aardappelen en fruit bevatten veel voedingsvezels. Deze zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Per dag heb je ongeveer 30-40 gram vezels nodig.

Met behulp van onderstaande tabel kun je berekenen hoeveel vezels je dagmenu bevat.

Zoek daarvoor de voedingsmiddelen, die je gebruikt, op en schrijf erachter hoeveel je daarvan per dag gemiddeld eet. Vervolgens vermenigvuldigt je dit getal met het aantal grammen voedingsvezels per eenheid.

Als je de uitkomst van de voedingsgroepen bij elkaar optelt, weet je hoeveel gram voedingsvezels je per dag eet. Bevat je dagmenu te weinig, dan kun je meteen zien hoe je dat kunt verbeteren.

BROOD EN GRAANPRODUCTEN

1 snee volkorenbrood/muslibbrood	___ x 3 gram	= ___ gram
1 snee bruinbrood/meergranenbrood	___ x 2 gram	= ___ gram
1 snee witbrood	___ x 1 gram	= ___ gram
1 volkorenbeschuit of -cracker	___ x 1 gram	= ___ gram
1 stuk roggebrood	___ x 3 gram	= ___ gram
1 snee krentenbrood	___ x 1 gram	= ___ gram
1 portie muesli (= 3 eetlepels, 25 gram)	___ x 2 gram	= ___ gram
1 portie cornflakes (= 6 eetlepels, 25 gram)	___ x 1 gram	= ___ gram
1 portie brinta/havermout (= 5 eetlepels, 25 gram)	___ x 2 gram	= ___ gram
zemelen (= 5 eetlepels, 25 gram)	___ x 11 gram	= ___ gram
1 plak ontbijtkoek	___ x 1 gram	= ___ gram

AARDAPPELEN/DEEGWAREN/RIJST

1 kleine aardappel (= 50 gram)	___ x 2 gram	= ___ gram
1 aardappelpepel volkoren macaroni (= 50 gram)	___ x 2 gram	= ___ gram
1 aardappelpepel rijst (= 50 gram)	___ x 1 gram	= ___ gram
1 aardappelpepel zilvervliesrijst (= 50 gram)	___ x 2 gram	= ___ gram

GROENTE EN PEULVRUCHTEN

1 groentelepel groente (= 50 gram)	___ x 1 gram	= ___ gram
1 schaalte rauwkost (= 50 gram)	___ x 1 gram	= ___ gram
1 groentelepel bruine/witte bonen (= 50 gram)	___ x 6 gram	= ___ gram

FRUIT EN GEDROOGD FRUIT

1 portie fruit (= gemiddelde appel, sinaasappel, trosje druiven , = 150 gram)	___ x 3 gram	= _____ gram
1 banaan (= 150 gram)	___ x 4 gram	= _____ gram
1 schaalpje bessen (= 100 gram)	___ x 7 gram	= _____ gram
1 eetlepel krenten/rozijnen (= 10 gram)	___ x 1 gram	= _____ gram
3 vijgen (= 60 gram)	___ x 11 gram	= _____ gram
10 dadels (= 60 gram)	___ x 5 gram	= _____ gram
1 schaalpje gedroogde zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tutti-frutti (= 125 gram) geweekt)	___ x 8 gram	= _____ gram

NOTEN

Gemengde noten (= 20 gram)	___ x 2 gram	= _____ gram
----------------------------	--------------	--------------

TUSSENDOORTJES

1 volkorenbiscuit (= 10 gram)	___ x 1 gram	= _____ gram
1 mueslikoek (= 25 gram)	___ x 2 gram	= _____ gram
1 kokosmakroon (= 50 gram)	___ x 5 gram	= _____ gram
1 mueslireep (= 25 gram)	___ x 2 gram	= _____ gram

TOTAAL AANTAL VEZELS = _____ GRAM