

Hoeveelheid vezels in voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	voedingsvezels (gram)
Brood en graanproducten			
bruinbrood	1 snee	35	2
volkorenbrood	1 snee	35	2
wittebrood	1 snee	35	1
cracker, volkoren	1 stuks	10	1
croissant	1 stuks	40	1
ontbijtkoek	1 plak	20	1
havermout	5 eetlepels	25	2
muesli	5 eetlepels	50	3
krokante muesli (crueli)	3 eetlepels	25	2
Aardappelen, rijst en pasta			
aardappelen	1 stuks	50	2
macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	45	0
macaroni, spaghetti, volkoren, gekookt	1 opscheplepel	45	2
rijst, gekookt	1 opscheplepel	55	0
rijst, zilvervlies, gekookt	1 opscheplepel	55	1
Peulvruchten			
bruine, witte bonen, kapucijners, linzen, e.d. gekookt	1 opscheplepel	60	7
Groente, fruit en vruchtensappen			
groente, gekookt	1 grote lepel	50	1
groente, rauwkost of salade	1 schaalpje	35-70	1
appel, met of zonder schil	1 stuks	120	3
citrusfruit, gemiddeld	1 stuks	125	2
gedroogde zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tuttifrutti), geweekt	1 schaalpje	160	10
vruchtensap	1 glas	150	1
vruchtensap met vruchtvlees	1 glas	150	1