



Brood en broodvervangers		Vezels
1 snee donker roggebrood (45 gram)		3,7 gram
1 snee mueslibrood (35 gram)		2,4 gram
1 snee volkorenbrood (35 gram)		2,3 gram
1 snee meergranenbrood (35 gram)		2,2 gram
1 snee roggebrood licht (25 gram)		1,9 gram
1 snee bruinbrood (35 gram)		1,8 gram
1 stuks knäckebröd volkoren (10 gram)		1,4 gram
1 knäckebröd (10 gram)		1,2 gram
1 snee krentenbrood (35 gram)		1,2 gram
1 beschuit volkoren (10 gram)		0,9 gram
1 snee witbrood (35 gram)		0,9 gram
1 beschuit (10 gram)		0,3 gram

Ontbijtgranen		Vezels
Muesli met vruchten (45 gram = 1 schaalpje)		3,8 gram
Brinta (35 gram = voor 1 schaalpje)		3,7 gram
Havermout (20 gram = voor 1 bord)		3,7 gram
Corn flakes (30 gram = voor 1 schaalpje)		0,9 gram

Aardappelen, pasta, rijst, quinoa		Vezels
1 opscheplepel volkorenpasta* (45 gram)		2,1 gram
1 opscheplepel quinoa* (50 gram)		1,4 gram
1 opscheplepel zilverviesrijst* (60 gram)		1,3 gram
1 opscheplepel couscous* (60 gram)		1,0 gram
1 kleine aardappel* (50 gram)		0,8 gram
1 opscheplepel (witte) pasta* (45 gram)		0,7 gram
1 opscheplepel witte rijst* (55 gram)		0,4 gram

Peulvruchten		Vezels
1 opscheplepel kapucijners* (60 gram)		4,8 gram
1 opscheplepel bruine bonen* (60 gram)		4,3 gram

Groente		Vezels
1 opscheplepel broccoli*		1,4 gram
1 opscheplepel groente* (50 gram)		1,2 gram
1 schaalpje rauwkost (25 gram)		0,3 gram

Fruit		Vezels
Een halve avocado		3,9 gram
1 schaalpje rood fruit		3,9 gram
1 sinaasappel		3,2 gram
1 appel (met schil)		2,9 gram
1 schaalpje gemengd fruit		2,1 gram

Noten en gedroogd fruit		Vezels
3 gedroogde abrikozen (60 gram)		8,6 gram
3 stuks gedroogde vijgen (60 gram)		5,9 gram
1 handje notjes (25 gram)		1,5 gram
1 handje studenten haver (25 gram)		1,2 gram
1 handje rozijnen (10 gram)		0,4 gram

* Alle opscheplepels betreffen gekookte voedingsmiddelen