

Rekenlijst dagelijks vezelgebruik

naam:

Berekening totaal aantal voedingsvezels per dag

Met behulp van onderstaande tabel kun je berekenen hoeveel vezels je per dag binnen krijgt. Het gaat als volgt: Zoek de voedingsmiddelen die je gebruikt, op in de vezellijst en schrijf erachter hoeveel je daarvan per dag eet in de kolom 'aantal per dag'. Vermenigvuldig dit met het getal uit de kolom 'voedingsvezels'. 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.

Voedingsmiddel	eenheid	gram	voedingsvezels (gram)	aantal per dag	gram voedingsvezel per dag per voedingsmiddel
----------------	---------	------	-----------------------	----------------	---

x =

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		
knäckebröd	1 snee	10	1		
knäckebröd, 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	50	2,5		
roggebrood, donker	1 snee	50	4,5		
roggebrood, licht	1 snee	25	2		
volkorenbrood	1 snee	35	2,5		
witbrood	1 snee	35	1		

Ontbijtproducten

Brinta	4 eetlepels	25	2,5		
cornflakes	6 eetlepels	25	1		
fibrex	3 eetlepels	25	18,5		
kellogs all bran plus	1 handje	40	11		
havermout	5 eetlepels	25	2		
krokante muesli (crueli)	3 eetlepels	25	1,5		
gebroken lijnzaad	1 eetlepels	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		

Voedingsmiddel	eenheid	gram	voedingsvezels (gram)	aantal per dag	gram voedingsvezel per dag per voedingsmiddel
----------------	---------	------	-----------------------	----------------	---

x =

Aardappelen

aardappelen, gekookt	1 stuks	50	1,5		
aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50	1,5		
aardappelpuree	1 grote lepel	50	1,5		

Pasta en rijst

macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	50	0,5		
macaroni, spaghetti, volkoren	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		
tomatengroentesap	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		
geweekte zuidvruchten (abrikosen, 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	7	0,5		
pindakaas, met en zonder stukjes	1 snee	15	1		
popcorn	1 zakje	25	1,5		
sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5		
studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5		

+

Totaal aantal gram voedingsvezels per dag