

## Vezels in voeding

Product	Gram	Vezels
Volkoren boterham	1 snee (35 gram)	2 gram
Volkoren cracker	1 stuk (5 gram)	0,4 gram
Muesli	1 portie (40 gram)	3,6 gram
Haverhout	1 portie (40 gram)	3 gram
Zilvervliesrijst	1 opscheplepel (50 gram)	1 gram
Volkorenpasta	1 opscheplepel (50 gram)	2 gram
Aardappelen, gekookt	1 opscheplepel (70 gram)	1 gram
Broccoli, gekookt	3 opscheplepels (50 gram)	3 gram
Wortelen, gekookt	1 schaalpje (70 gram)	2 gram
Sperziebonen, gekookt	3 opscheplepels (120 gram)	3 gram
Rode kool, gekookt	3 opscheplepels (135 gram)	3 gram
Rauwkost	1 schaalpje (70 gram)	6 gram
Vijgen, gedroogd	3 stuks (60 gram)	2 gram
Rode bessen	1 schaalpje (100 gram)	8 gram
Sinaasappel	1 stuk (120 gram)	2 gram
Druiven	1 trosje (125 gram)	2 gram
Kiwi	1 stuk (80 gram)	0,6 gram
Bramen	1 schaalpje (125 gram)	4 gram