

Vezellijst					
Product	Vezel/ g	aantal	Product	Vezel/ g	aantal
<b>Ontbijt:</b>			<b>Fruit:</b>		
1 snee volkoren brood	3		1 banaan	4	
1 snee bruinbrood	2		1 portie fruit	3	
1 snee witbrood	1		1 schaalpje bessen	8	
1 snee tarvo brood	1		3 pruimen	3	
1 snee licht roggebrood	2		1 handje krenten/rozijnen	2	
1 snee donker roggebrood	3		1 vijg	4	
1 beschuit	0		4 dadels	3	
1 volkoren beschuit	1		50 gram gedroogd fruit (tutti-frutti)	7	
1 bruin knäckebröd	1		hand vol gedroogd fruit	2	
1 vezelrijk knäckebröd	3		glazen fruitsap	1	
1 Sanovite	1		<b>Warme maaltijd:</b>		
Ontbijtgranen:			1 schaalpje rauwkost (50g)	2	
4 eetlepel muesli	4		1 tomaat	1	
4 eetlepels cruesli	3		1 groentelepel groente	2	
3 eetlepels cornflakes	1		1 groentelepel (=50g) peulvruchten	3	
1 snee ontbijtkoek	1		1 kleine aardappel	2	
1 eetlepel zemelen	2		1 grote aardappel	4	
1 eetlepel tarwekiemen	2		150 gr patat of 1/3 bord	4	
4 eetlepels haveremout	1		1 portie (=100g) quorn, tahoe of tempeh		
2 eetlepels griesmeel	0		1 aardappel lepel witte rijst	2	
3 eetlepels Brinta	2		1 aardappel lepel zilvervliesrijst	3	
3 eetlepels Bambix	1		1 aardappel lepel witte macaroni	0	
1 plak kokosbrood	2		1 aardappel lepel volkoren macaroni	2	
1 broodbeleg pindakaas	1		<b>Snacks:</b>		
1 broodbeleg appelstroop	1		2 volkoren biscuits	1	
<b>Snacks:</b>			2 volkoren speculaasje	1	
1 handje noten of pinda's	2		2 rijstwafel	1	
1 kokosmakroon	5		1 stuk fruittaart	6	
1 plak peperkoek	1		1 muesli-, of granenkoeken	2	
Totaal vezels					

Dagelijks gebruik: 30 gram vezels en 1,5 tot 2,0 liters vocht.

Bij de functie van voedingsvezel wordt onderscheid gemaakt tussen oplosbare en onoplosbare vezels.

Oplosbare vezels: in fruit, groente, peulvruchten, maïs en haver.

Onoplosbare vezels: in volkoren producten, graanproducten, groente, aardappelen, gedroogde zidvruchten, noten en pinda's.

Voor een gezonde stoelgang zijn beide soorten vezels even belangrijk en moeten dus in voldoende mate gegeten worden.

Maar overdrijven is ook niet goed: teveel oplosbare vezels kunnen voor irritatie en pijn zorgen terwijl onoplosbare vezels verantwoordelijk kunnen zijn voor een opgeblazen gevoel.