

Vezelijst

Alle groene aangestreepte producten zijn heel vezelrijk.

Brood en broodvervangers	
Product	Gram vezels per 100 gram
Beschuit licht	2,8 gram
Beschuit volkoren	8,5 gram
Brood wit	2,6 gram
Brood tarwe	5,0 gram
Brood volkoren	6,7 gram
Brood volkoren (met zaden/pitten)	7,9 gram
Brood meergranen (met zaden/pitten)	6,3 gram
Brood mais	4,7 gram
Cornflakes	3,0 gram
Haverhout	7,3 gram
Haverzemelen	15,4 gram
Knäckebrød (volkoren)	13,7 gram
Knäckebrød (vezelrijk)	23,9 gram
Krentenbol	4,2 gram
Krokante muesli met fruit	6,7 gram
Krokante muesli met noten	6,0 gram
Mueslibol	5,8 gram
Muesli met vruchten	8,5 gram
Roggebrood donker	8,5 gram
Roggebrood licht	7,7 gram
Tarwezemelen	45,0 gram

Granen, deegwaren en aardappel	
Product	Gram vezels per 100 gram
Aardappel	1,5 gram
Aardappel zoet	2,3 gram
Bulgur	4,5 gram
Couscous volkoren	3,0 gram
Gerst	5,0 gram
Haver	3,3 gram
Pasta volkoren	4,2 gram
Pasta wit	1,4 gram
Rijst wit	0,7 gram
Rijst zilvervlies	2,1 gram
Quinoa	2,8 gram

TEL

06 40 03 70 41

EMAIL

info@fysioclinics.com

WEB

fysioclinics.com



Groenten	
Product	Gram vezels per 100 gram
Andijvie	1,7 gram
Aubergine	2,5 gram
Augurk	1,3 gram
Boerenkool	2,5 gram
Bloemkool	2,3 gram
Bleekselderij	1,1 gram
Broccoli	2,7 gram
Courgette	1,1 gram
Chinese kool	2,5 gram
Doperwtén	4,5 gram
Groene kool	2,5 gram
Komkommer	0,6 gram
Knolselderij	4,9 gram
Mais	3,5 gram
Paksoi	1,0 gram
Paprika	2,1 gram
Pastinaak	4,9 gram
Pompoen	1,1 gram
Prei	2,3 gram
Rode kool	2,9 gram
Rode biet	2,9 gram
Sperziebonen	2,9 gram
Spinazie	1,4 gram
Spitskool	2,5 gram
Sla	1,2 gram
Tomaat	1,3 gram
Tuinbonen	4,7 gram
Witte kool	2,8 gram
Zuurkool	3,2 gram

Peulvruchten	
Product	Gram vezels per 100 gram
Bruine bonen	7,5 gram
Kapucijners	8,9 gram
Kidneybonen	7,0 gram
Kikkererwtén	6,7 gram
Linzen	5,3 gram
Splitterwtén	6,4 gram
Witte bonen	6,5 gram

TEL

06 40 03 70 41

EMAIL

info@fysioclínics.com

WEB

fysioclínics.com



Fruit	
Product	Gram vezels per 100 gram
Aardbei	1,1 gram
Ananas	1,6 gram
Appel	2,0 gram
Banaan	1,9 gram
Blauwe bessen	2,4 gram
Bramen	3,1 gram
Druiven wit	1,4 gram
Druiven blauw	2,1 gram
Frambozen	2,5 gram
Grapefruit	1,4 gram
Kersen	0,9 gram
Kiwi	2,3 gram
Mandarijn	0,9 gram
Mango	1,6 gram
Netmeloen	0,4 gram
Suikermeloen	0,6 gram
Watermeloen	0,6 gram
Peer	2,2 gram
Perzik	1,4 gram
Pruim	2,2 gram
Rozijnen gedroogd	3,7 gram
Sinaasappel	2,0 gram

Noten, zaden en pitten	
Product	Gram vezels per 100 gram
Amandelen	7,0 gram
Cashewnoten	3,8 gram
Hazelnoten	8,2 gram
Macadamianoten	8,0 gram
Pecannoten	4,7 gram
Pijnboompitten	0,8 gram
Pinda's	6,8 gram
Pistachenoten	9,5 gram
Pompoenpitten	8,5 gram
Walnoten	4,6 gram
Zonnebloempitten	7,4 gram

Bron: Maag lever en darm stichting de Vezelmeter

TEL

06 40 03 70 41

EMAIL

info@fysioclínics.com

WEB

fysioclínics.com