

Hoeveel vezels eet u per dag?

Per dag heeft een volwassene minimaal 25 gram voedingsvezels nodig en bij voorkeur zelfs 30 - 40 gram. Daarnaast is 2 liter vocht per dag en voldoende vet noodzakelijk voor het goed functioneren van de darmen.

Om te berekenen hoeveel vezels u per dag eet, kunt u deze vezeltest doen.

Schrijf in de laatste kolom per product, de hoeveelheden die u per dag eet onder A.

Onder B vindt u in deze kolom de hoeveelheid voedingsvezels per product, per eenheid in grammen.

Vermenigvuldig dit getal met het ingevulde aantal eenheden (=A) en noteer de uitkomst onder C.

Dan krijgt u dus het totaal aantal vezels dat u met dit product heeft binnen gekregen ($A \times B = C$).

Wanneer u vervolgens alle getallen onder C uit de rechterkolom optelt, weet u hoeveel gram voedingsvezel u per dag eet. We raden u aan om zowel een doordeweekse dag als een weekenddag te berekenen.

Brood en broodvervangers	<u>Eenheid</u>	<u>A</u> x <u>B</u> = <u>C</u>
- volkorenbrood	1 snee (= 35 gram) x 2,3 gram =
- bruinbrood/tarwebrood	1 snee (= 35 gram) x 1,8 gram =
- witbrood	1 snee (= 35 gram) x 1 gram =
- krentenbrood	1 snee (= 35 gram) x 1 gram =
- 1 tarwebolletje	1 stuks (= 50 gram) x 2,5 gram =
- 1 volkoren bolletje	1 stuks (= 50 gram) x 3,5 gram =
- 1 krentenbol	1 stuks (= 50 gram) x 1,5 gram =
- 1 croissant	1 stuks (= 50 gram) x 1,5 gram =
- knäckebröd, goudbruin	1 stuks (= 10 gram) x 0,5 gram =
- knäckebröd, vezelrijk	1 stuks (= 10 gram) x 2,5 gram =
- knäckebröd, volkoren	1 stuks (= 10 gram) x 1,4 gram =
- beschuit	1 stuks (= 10 gram) x 0,5 gram =
- beschuit, volkoren	1 stuks (= 10 gram) x 1 gram =
- roggebrood	1 snee (= 50 gram) x 5 gram =
- ontbijtkoek	1 plak (= 20 gram) x 0,5 gram =
- volkoren ontbijtkoek	1 plak (= 20 gram) x 1 gram =
Graanproducten		
- Brinta	1 eetlepel (= 10 gram) x 1 gram =
- haverhout	1 eetlepel (= 10 gram) x 1 gram =
- muesli, gemiddeld	1 eetlepel (= 10 gram) x 0,5 gram =
- Weetabix	1 stuks (= 38 gram) x 2 gram =
- tarwezemelen	1 eetlepel (= 5 gram) x 2,5 gram =
- cornflakes	voor schaalpje (= 30 gram) x 1 gram =
- all bran	1 eetlepel (= 5 gram) x 0,7 gram =
- lijnzaad	1 eetlepel (= 7 gram) x 2,4 gram =
Vlees/vleesvervangers		
-alle vleessoorten	1 portie (= 100 gram) x 0 gram =
-Valess	1 portie (= 100 gram) x 3,5 gram =
-Vegetarische burger of schnitzel	1 portie (= 100 gram) x 3 gram =
Subtotaal (zet bovenaan de volgende bladzijde)	

Subtotaal van de vorige bladzijde	
aardappelen/deegwaren/rijst		<u>A x B = C</u>
- aardappelen, gekookt	1 kleine (=50 gram) x 1,6 gram =
- macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel (= 45 gram) x 0,6 gram =
- macaroni, volkoren gekookt	1 opscheplepel (= 45 gram) x 1,9 gram =
- rijst, gekookt	1 opscheplepel (= 60 gram) x 0,4 gram =
- zilvervliesrijst, gekookt	1 opscheplepel (= 60 gram) x 1.3 gram =
- bami	1 opscheplepel (= 60 gram) x 0.8 gram =
Groenten		
- groente, gemiddeld, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gram) x 1,3 gram =
- doperwtten	1 opscheplepel (= 50 gram) x 2,5 gram =
- rauwkost, gemengd	1 schaalte (= 50 gram) x 1 gram =
- 1 tomaat	1 stuks (= 70 gram) x 1 gram =
- 1 paprika	1 stuks (= 80 gram) x 2 gram =
- champignons	1 portie (= 50 gram) x 1 gram =
Peulvruchten		
- witte en bruine bonen, blik	1 opscheplepel (= 50 gram) x 4 gram =
- witte en bruine bonen, vers	1 opscheplepel (= 50 gram) x 5,5 gram =
- kapucijners, blik	1 opscheplepel (= 50 gram) x 2,5 gram =
- kapucijners, vers	1 opscheplepel (= 50 gram) x 4 gram =
- linzen, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gram) x 3 gram =
Samengestelde gerechten		
- zuurkoolstampot	1 opscheplepel (= 50 gram) x 1,5 gram =
- boerenkoolstampot	1 opscheplepel (= 50 gram) x 1,5 gram =
- hutspot	1 opscheplepel (= 50 gram) x 1,5 gram =
- babi pangang	1 opscheplepel (= 50 gram) x 0 gram =
- Bami goring	1 opscheplepel (= 50 gram) x 1 gram =
- Chili con carne	1 opscheplepel (= 50 gram) x 2 gram =
- foe jong hai	1 opscheplepel (= 50 gram) x 1 gram =
- Gado Gado	1 opscheplepel (= 50 gram) x 1 gram =
- Goulash	1 opscheplepel (= 50 gram) x 0,5 gram =
- Nasi goring	1 opscheplepel (= 50 gram) x 0,5 gram =
- Tjap Tjoi	1 opscheplepel (= 50 gram) x 1 gram =
- Lasagna	1 opscheplepel (= 50 gram) x 0 gram =
- huzarensalade	1 portie (130 gram) x 2,5 gram =
- groentesoep	1 bord (250 gram) x 1 gram =
- peulvruchtensoep	1 bord (250 gram) x 12 gram =
Sojaproducten		
- Tahoe	100 gram x 0,5 gram =
- Tempeh	100 gram x 5,5 gram =
Subtotaal (zet bovenaan de volgende bladzijde)	

Subtotaal van de vorige bladzijde	
Fruit vers		A x B = C
- aardbeien	1 portie (= 100 gram) x 2 gram =
- abrikozen	1 portie (125 gram) x 2,5 gram =
- appel met schil	150 gram x 3,5 gram =
- ananas	1 portie (100 gram) x 1 gram =
- banaan	150 gram x 4 gram =
- bessen/bosbessen	1 portie (= 100 gram) x 8 gram =
- kruisbessen	1 portie (= 100 gram) x 3 gram =
- bramen	1 portie (= 125 gram) x 8,5 gram =
- druiven	1 portie (= 125 gram) x 3 gram =
- frambozen	1 portie (= 125 gram) x 9,5 gram =
- grapefruit	1 halve (= 125 gram) x 2 gram =
- kersen	1 portie (= 200 gram) x 2,5 gram =
- kiwi	70 gram x 1,5 gram =
- mandarijn	65 gram x 1 gram =
- mango	1 halve (125 gram) x 1,5 gram =
- meloen	1 schijf (150 gram) x 1 gram =
- peer	150 gram x 3 gram =
- perzik	135 gram x 2 gram =
- pruim	50 gram x 1 gram =
- sinaasappel	160 gram x 3 gram =
Gedroogde zuidvruchten		
- gedroogde abrikozen, geweld	1 schaalpje (= 100 gram) x 7 gram =
- gedroogde pruimen, geweekt	1 schaalpje (= 100 gram) x 8 gram =
- tuttifrutti, geweekt	1 schaalpje (= 100 gram) x 6 gram =
- dadels	1 portie (= 50 gram) x 4 gram =
- krenten/ rozijnen	1 portie (= 10 gram) x 1 gram =
- gedroogde vijgen	1 portie (= 50 gram) x 10 gram =
- appelmoes	1 portie (= 200 gram) x 4 gram =
Noten		
- noten, gemengd	1 eetlepel (= 20 gram) x 2 gram =
- zonnebloempitten	1 eetlepel (= 15 gram) x 1 gram =
- geroosterde kikkererwten	1 eetlepel (= 20 gram) x 4 gram =
Tel de getallen onder C van de rechterkolom op: Uw totale voedingsvezelgehalte bedraagt:		Totaal = <u>gram</u>

Wilt u naar aanleiding van de uitkomst van deze test het vezelgehalte van uw voeding opvoeren, doe dat dan geleidelijk, bijvoorbeeld met 5 gram per week. Uw darmen kunnen tijd nodig hebben om aan meer vezels te wennen.