

	Eenheid	Vezels in grammen
Brood en Broodvervanger		
Beschuit	1 stuk (=10 gram)	0,5
Beschuit, volkoren	1 stuk (=10 gram)	1
Bruinbrood/tarwenbrood	1 snee (=35 gram)	1,8
Croissant	1 stuk (=50 gram)	1,5
Eierkoek	1 stuk (=50 gram)	0,6
Eierkoek, volkoren	1 stuk (=50 gram)	4
Knackebord, sesam	1 stuk (=10 gram)	0,5
Knäckebröd, goudbruin	1 stuk (=10 gram)	0,5
Knäckebröd, vezelrijk	1 stuk (=10 gram)	2,5
Knäckebröd, volkoren	1 stuk (=10 gram)	1,4
krentenbol	1 stuk (=50 gram)	1,5
Krentenbrood	1 stuk (=35 gram)	1
Maiswafel	1 stuk (= 9 gram)	0,2
meergranenbrood	1 snee (=35 gram)	2,4
mueslibrood	1 stuk (=35 gram)	3,7
Ontbijtkoek	1 plak (=20 gram)	0,5
Rijstwafel	1 stuk (= 7 gram)	0,3
Roggebrood	1 stuk(=45 gram)	5
Tarwebolletje	1 stuk (=50 gram)	2,5
Tortilla	1 stuk (= 40 gram)	1,2
Tortilla, volkoren	1 stuk (=40 gram)	5,5
Volkoren bolletje	1 stuk (=50 gram)	3,5
Volkoren ontbijtkoek	1 plak (=20 gram)	1
Volkorenbrood	1 snee (=35 gram)	2,3
Witbrood	1 snee (=35 gram)	1
Broodbeleg		
Appelstroop	Voor 1 snee (= 20 gram)	1
Chocoladehagel, wit	Voor 1 snee (=15 gram)	0
Chocoladehagel, puur	Voor 1 snee (= 15 gram)	1
Hummus	Voor 1 snee (= 20 gram)	1
Jam	Voor 1 snee (= 20 gram)	0
Pindakaas	Voor 1 snee (= 20 gram)	2
Graanproducten		
All bran	1 eetlepel (= 5 gram)	0,7
Brinta	1 eetlepel (= 10 gram)	1
Cornflakes	1 eetlepel (= 5 gram)	0,1
Granola	1 eetlepel (= 10 gram)	0,5
Havermout	1 eetlepel (= 10 gram)	0,5
haverzemelen	1 eetlepel (= 5 gram)	1
Muesli, gemiddeld	1 eetlepel (= 10 gram)	1
Tarwezemelen	1 eetlepel (= 5 gram)	2,5
Weetabix	1 stuk (=38 gram)	2
Koekje, gem	1 stuk (= 10 gram)	0
Biscuit, tarwe	1 stuk (= 10 gram)	0,6

Noten & zaden

Gebroken lijnzaad	1 eetlepel (= 7 gram)	2,4
Noten, gemengd	1 eetlepel (=20 gram)	2
Pitten gemengd	1 eetlepel (=15 gram)	3,1
Zaden, gemengd	1 eetlepel (=10 gram)	0,9

Aardappelen, pasta en rijst

Aardappelen, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gram)	1,6
Bami	1 opscheplepel (= 60 gram)	0,8
Bulgur	1 opscheplepel (=50 gram)	2,7
Couscous	1 opscheplepel (= 50 gram)	1
Pasta/macaroni, volkoren	1 opscheplepel (= 50 gram)	1,9
Pasta/macaroni, wit	1 opscheplepel (= 50 gram)	0,6
Quinoa	1 opscheplepel (= 50 gram)	1,4
Rijst, wit	1 opscheplepel (= 60 gram)	0,4
Volkoren couscous	2 opscheplepel (= 50 gram)	1,7
Volkoren noedles	2 opscheplepel (=50 gram)	1,9
Zilvervliesrijst	1 opscheplepel (= 60 gram)	1,3

Groenten

Asperges, gekookt	1 stuk (=35 gram)	0,4
Bloemkool, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gram)	1,3
broccoli, gekookt	1 opscheplepel (=50 gram)	1,4
Champignon, gekookt	1 portie (= 50 gram)	0,6
Courgette, gekookt	1 opscheplepel (=60 gram)	0,7
Doperwten, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gram)	2,5
Groente, gemiddeld, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gram)	1,3
knolselderij, gekookt	1 opscheplepel (=55 gram)	2,7
Komkommer	100 gram	1
Kool, gemiddeld, gekookt	1 opscheplepel (=45 gram)	1,3
Paprika, rauw	1 stuk (= 125 gram)	2,6
Pastinaak, gekookt	1 opscheplepel (=55 gram)	1,4
Pompoen, gekookt	1 opscheplepel (=50 gram)	0,6
prei, gekookt	1 opscheplepel (=80 gram)	1,8
Rauwkost, gemengd	1 schaalte (= 50 gram)	1
Sperziebonen, gekookt	1 opscheplepel (= 40 gram)	0,8
Spruitjes, gekookt	1 opscheplepel (=70 gram)	3,2
Tomaat, rauw	1 stuk (= 70 gram)	1,1
Tuinbonen, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gram)	2,4
Witlof, gekookt	1 opscheplepel (=70 gram)	0,8
Wortel, gekookt	1 opscheplepel (=55 gram)	1,6
Ui, rauw	1 eetlepel (=20 gram)	0,5

Peulvruchten

Geroosterde kikkererwten	1 eetlepel (= 20 gram)	4
Kapucijners, blik	1 opscheplepel (= 50 gram)	2,5
Kapucijners, vers	1 opscheplepel (= 50 gram)	4
kidneybonen	1 opscheplepel (=50 gram)	3,5
Linzen, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gram)	3
Splitterwten	1 opscheplepel (=60 gram)	3,8

witte en bruine bonen, blik	1 opscheplepel (= 50 gram)	4
Witte en bruine bonen, vers	1 opscheplepel (= 50 gram)	5,5

Fruit

Aardbeien	1 portie (= 100 gram)	2
Abrikozen	1 portie (= 125 gram)	2,5
Ananaas	1 portie (=100 gram)	1
Appel, m schil	1 stuk (= 150 gram)	3,5
Avocado	halve (= 90 gram)	4
Banaan	1 stuk (= 130 gram)	4
Bessen	1 portie (= 100 gram)	8
Bramen	1 portie (= 125 gram)	8,5
Druiven	1 portie (= 125 gram)	3
Frambozen	1 portie (= 125 gram)	9,5
Grapefruit	1 halve (= 125 gram)	2
Kersen	1 portie (= 200 gram)	2,5
Kiwi	1 stuk (= 70 gram)	1,5
Mandarijn	1 stuk (= 65 gram)	1
Mango	1 halve (= 125 gram)	1,5
meloen	1 schijf (= 150 gram)	1
Peer	1 stuk (=150 gram)	3
Perzik	1 stuk (= 135 gram)	2
Pruim	1 stuk (= 50 gram)	1
Sinaasappel	1 stuk (= 160 gram)	3

Gedroogde zuidvruchten !

Appelmoes	1 portie (=200 gram)	4
Dadels	1 portie (= 50 gram)	4
Gedroogde abrikozen	1 schaaltje (= 100 gram)	7
Gedroogde pruimen	1 schaaltje (= 100 gram)	8
Gedroogde vijgen	1 portie (=50 gram)	10
Krenten/rozijnen	1 portie (= 10 gram)	1
Tutifrutti	1 schaaltje (= 100 gram)	6
Vijgen	3 stuks (= 60 gram)	5,9

Samengestelde gerechten

Bami goring	1 opscheplepel (=50 gram)	1
Bami pangang	1 opscheplepel (=50 gram)	0
Boerenkoolstamppot	1 opscheplepel (=50 gram)	1,5
Chili con carne	1 opscheplepel (=50 gram)	2
Curry	1 opscheplepel (=50 gram)	0,7
Foe jong hai	1 opscheplepel (=50 gram)	1
Gado gado	1 opscheplepel (=50 gram)	1
Goulash	1 opscheplepel (=50 gram)	0,5
Groentesoep	1 bord (=250 gram)	1
Hutspot	1 opscheplepel (=50 gram)	1,5
Huzarensalade	1 portie (=130 gram)	2,5
Lasagna	1 opscheplepel (=50 gram)	0
Naso goreng	1 opscheplepel (=50 gram)	1
pastagerecht	1 opscheplepel (=50gram)	0,5

Peulvruchtensoep	1 bod (=250 gram)	12
Tjap Tjoi	1 opscheplepel (=50 gram)	1
Zuurkoolstamppot	1 opscheplepel (=50 gram)	1,5

Vlees/vis/vega

Alle vissoorten	1 portie (=100 gram)	0
Alle vleessoorten	1 portie (=100 gram)	0
Tahoe	1 portie (=100 gram)	0,5
Tempeh	1 portie (=100 gram)	5,5
Vegetarische burger/ schnitzel	1 portie (=100 gram)	3,5
falafel	1 portie (=90 gram)	7,1