



Fysiotherapie Miltenburg

Voedingsvezels

Ieder mens heeft dagelijks voldoende voedingsvezels nodig. Vezels komen van nature vooral voor in plantaardige voedingsmiddelen. Brood, peulvruchten, groente, aardappelen en fruit bevatten veel voedingsvezels. Deze zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Per dag heb je ongeveer **30-40 gram** vezels nodig.

Met behulp van onderstaande tabel kun je berekenen hoeveel vezels je dagmenu bevat. Zoek daarvoor de voedingsmiddelen die je gebruikt op en schrijf erachter hoeveel je daarvan per dag gemiddeld eet, vervolgens vermenigvuldig je dit getal met het aantal grammen voedingsvezels per eenheid. Als je de uitkomst van de voedingsgroepen bij elkaar optelt, weet je hoeveel gram voedingsvezels je per dag eet. Bevat je dagmenu te weinig, dan kun je meteen zien hoe je dat kunt verbeteren.



Fysiotherapie Miltenburg

Brood en graanproducten

1 snee volkorenbrood / mueslibrood	... x 3 gr =	... gram
1 snee bruinbrood / meergranenbrood	... x 2 gr =	... gram
1 snee witbrood	... x 1 gr =	... gram
1 volkorenbeschuit of -cracker	... x 1 gr =	... gram
1 stuk roggebrood	... x 3 gr =	... gram
1 snee krentenbrood	... x 1 gr =	... gram
1 portie muesli (3 eetlepels, 25 gr)	... x 2 gr =	... gram
1 portie cornflakes (6 eetlepels, 25 gr)	... x 1 gr =	... gram
1 portie brinta / havermout (5 eetlepels, 25 gr)	... x 2 gr =	... gram
zemelen (5 eetlepels, 25 gr)	... x 11 gr =	... gram
1 plak ontbijtkoek	... x 1 gr =	... gram

Aardappelen / deegwaren / rijst

1 kleine aardappel (50 gr)	... x 2 gr =	... gram
1 aardappelpepel volkoren macaroni (50 gr)	... x 2 gr =	... gram
1 aardappelpepel rijst (50 gr)	... x 1 gr =	... gram
1 aardappelpepel zilervliesrijst (50 gr)	... x 2 gr =	... gram

Groenten en peulvruchten

1 groentelepel groente (50 gr)	... x 1 gr =	... gram
1 schaalte rauwkost (50 gr)	... x 1 gr =	... gram
1 groentelepel bruine/witte bonen (50 gr)	... x 6 gr =	... gram

Fruit en gedroogd fruit

1 portie fruit (= gemiddelde appel, sinaasappel, trosje druiven, 150 gr)	... x 3 gr =	... gram
1 banaan (150 gr)	... x 4 gr =	... gram
1 schaalte bessen (100 gr)	... x 7 gr =	... gram
1 eetlepel krenten / rozijnen (10 gr)	... x 1 gr =	... gram
3 vijgen (60 gr)	... x 11 gr =	... gram
10 dadels (60 gr)	... x 5 gr =	... gram
1 schaalte gedroogde zuidvruchten (abrikozen pruimen,tutti-frutti,125 gr) geweekt	... x 8 gr =	... gram

Noten

gemengde noten (20 gr)	... x 2 gr =	... gram
------------------------	--------------	----------

Tussendoortjes

1 volkorenbiscuit (10 gr)	... x 1 gr =	... gram
1 mueslikoek (25 gr)	... x 2 gr =	... gram
1 kokosmakroon (50 gr)	... x 5 gr =	... gram
1 mueslireep (25 gr)	... x 2 gr =	... gram

Totaal aantal vezels

... gram