

VEZELRIJKE VOEDING

Hoog

>7 gram per 100 gram

- Volkoren producten: volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst vezelrijke crackers en zemelen
- Fruit: met name gedroogd fruit zoals gedroogde pruimen
- Zaden: met name gebroken lijnzaad, chiazaad en maanzaad
- Pitten: pompoenpitten, zonnebloempitten
- Noten: met name amandelen en pecannoten
- Peulvruchten: met name kidneybonen en kikkererwten

Medium

3-7 gram per 100 gram

- Groenten: knolselderij, boerenkool, spruitje zuurkool, maïs, broccoli, prei.
- Fruit: guave, avocado, bessen, dadels, vijgen
- Noten: walnoten, pinda's, cashewnoten
- Peulvruchten: kapucijners, bruine linzen, chilibonen

Laag

<3 gram per 100 gram

- Wit brood, witte pasta, witte rijst, witte crackers, wit beschuit
- Cornflakes
- Fruit uit blik
- Appelmoes
- Rauwe groenten, zoals rauwe courgette, komkommer zonder schil, sla
- Aardappelen
- Oliën
- Vlees
- Vis
- Eieren
- Kaas
- Zuivel
- Sauzen
- Snoep
- Chips
- Koek & Gebak

Onthoud: Alle soorten groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten en noten bevatten een hoog vezelgehalte!