

## Doe de vezeltest!

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.

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

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

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

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.