



Zie ook <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>

### BROOD EN BROODVERVANGERS

1 snee volkorenbrood	x 3 gram = _____ gram
1 snee bruinbrood	x 2 gram = _____ gram
1 snee tarvobrood	x 1 gram = _____ gram
1 snee witbrood	x 1 gram = _____ gram
1 snee licht roggebrood	x 2 gram = _____ gram
1 snee donker roggebrood	x 3 gram = _____ gram
1 beschuit	x 0 gram = 0_ gram
1 volkorenbeschuit	x 1 gram = _____ gram
1 snee knäckebröd	x 1 gram = _____ gram
1 snee vezelrijk knäckebröd	x 3 gram = _____ gram

### GRAANPRODUCTE N

1 eetlepel zemelen	x 2 gram = _____ gram
1 eetlepel tarwekiemen	x 2 gram = _____ gram
3 eetlepels Brinta	x 2 gram = _____ gram
3 eetlepels Bambix	x 1 gram = _____ gram
1 eetlepel muesli	x 1 gram = _____ gram
3 eetlepels cornflakes	x 1 gram = _____ gram
4 eetlepels havermout	x 1 gram = _____ gram
2 eetlepels griesmeel	x 0 gram = 0 gram

### AARDAPPELEN/DEEGWAREN/RIJST

1 kleine aardappel	x 2 gram = _____ gram
1 aardappelpepel rijst	x 2 gram = _____ gram
1 aardappelpepel zilvervliesrijst	x 3 gram = _____ gram
1 aardappelpepel macaroni	x 0 gram = 0 gram
1 aardappelpepel volkoren macaroni	x 2 gram = _____ gram

### GROENTE

1 groentelepel gekookte groente	x 2 gram = _____ gram
1 schaalte rauwkost	x 2 gram = _____ gram
1 tomaat	x 1 gram = _____ gram

### PEULVRUCHTE N

1 groentelepel bruine/witte bonen	x 4 gram = _____ gram
1 groentelepel kapucijners	x 4 gram = _____ gram

5

### FRUIT

1 appel met schil	x 3 gram = _____ gram
1 banaan	x 4 gram = _____ gram
1 grote mandarijn	x 2 gram = _____ gram
1 peer	x 3 gram = _____ gram
1 sinaasappel	x 3 gram = _____ gram
1 schaalte bessen (rode-, bos-)	x 8 gram = _____ gram
fruit, gemiddeld	x 3 gram = _____ gram

### GEDROOGD FRUIT

50 gram appeltjes, abrikozen e.d.	x 7 gram = _____ gram
100 gram pruimen (geweld)	x 8 gram = _____ gram
1 vijg	x 4 gram = _____ gram
4 dadels (zonder pit)	x 3 gram = _____ gram
1 handje krenten/rozijnen	x 2 gram = _____ gram

### NOTE N

1 eetlepel noten (gemengd)	x 2 gram = _____ gram
----------------------------	-----------------------

### BROODBELEG

1 plak kokosbrood	x 2 gram = _____ gram
1 broodbeleg pindakaas	x 1 gram = _____ gram
1 broodbeleg appelstroop	x 1 gram = _____ gram

### KOEK

1 kokosmakroon	x 5 gram = _____ gram
1 volkorenbiscuit	x 1 gram = _____ gram
1 mueslikoek	x 2 gram = _____ gram

Alle grammen voedingsvezel bij elkaar opgeteld = \_\_\_\_\_ gram

Komt u aan de 30 gram?