

PATIËNTEN INFORMATIE

Vezels




Gezond eten






MAASSTAD
ZIEKENHUIS



portie vezels

	<p>Brood en ontbijtgranen Volkorenbrood/bruinbrood Roggebrood Wit brood Ontbijtkoek volkoren/Beschuit volkoren Knäckebröd volkoren Muesli/Cruesli/Fruit&Fibre Cornflakes Brinta Havermout All-Bran Plus Tarwe zemelen Lijnzaad gebroken Chiazaad Kokosvezel</p>	<p>snee snee snee snee/stuk 10 g portie (30g) portie (30g) portie (30g) portie (30g) portie (30g) portie (30g) portie (30g) portie (30g) portie (30g) portie (30g) portie (30g)</p>	<p>2,3 gram 3 gram 1 gram 1 gram 1,6 gram 2 gram 1 gram 3 gram 2,3 gram 8 gram 12 gram 10 gram 9 gram 20 gram</p>
	<p>Aardappelen/rijst/pasta Aardappelen Spelt Pasta Pasta volkoren Witte rijst Zilvervliesrijst/Couscous Quinoa</p>	<p>100 g 100 g 100 g 100 g 100 g 100 g 100 g</p>	<p>2,5 gram 10,5 gram 1,5 gram 6 gram 0,5 gram 1,5 gram 3,5 gram</p>
	<p>Groenten Peulvruchten Sla/rauwkost Gekookte groente</p>	<p>100 g 100 g 100 g</p>	<p>5 gram 1 gram 2,2 gram</p>

		portie	vezels
	Fruit		
	Appel/Peer	100 g	2,5 gram
	Citrusfruit	100 g	2 gram
	Overig fruit	100 g	3 gram
	Gedroogde zuidvruchten	100 g	8,5 gram
	Krenten/ Rozijnen	100 g	9 gram
	Dadels vers	100 g	5 gram
	Vijgen gedroogd	100 g	13,5 gram
Vruchtensap met vruchtvlees	100 ml	1 gram	
	Tussendoortjes		
	Mueslireep (zonder suiker)	stuk	1 gram
	Noten (ongebraad)	portie (30 g)	2,2 gram
	Sandwich	stuk	0,5 gram
	Evergreen Crunch	stuk	1,9 gram
	Popcorn (zonder suiker)	portie (50 g)	2,5 gram
	Rijstwafel (zonder suiker)	stuk	0,3 gram
Zonnebloempitten	portie (50 g)	2,3 gram	
	Belangrijk!		
	Vezelintake volwassen vrouw		30 gram
	Vezelintake volwassen man		40 gram
	Vocht 1,5 – 2 liter		
	Max. 4 – 6 kopjes koffie/thee		
	Min. 3 maaltijden per dag 30 minuten bewegen per dag		
Websites www.voedingswaardetabel.nl www.voedingscentrum.nl			



Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: 010 - 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl