

Voedingsvezellijst

Dieetbehandeling voor:

Naam:
Geboortedatum:
Datum van afgifte:
Naam diëtist:

In deze voedingsvezellijst vindt u hoeveel grammen vezels de verschillende voedingsmiddelen bevatten.

De basis van een voedingsvezelverrijkt dieet is een goede voeding. Voedingsvezel komt vooral voor in de producten brood, aardappelen, peulvruchten, groente en fruit. Op de voedingsvezellijst vindt u de producten die een bijdrage leveren aan de inname van voedingsvezel. De voedingsmiddelen die geen of weinig voedingsvezel bevatten zijn niet genoemd. Ook staat het gewicht van een lepel, plak, snee enz. vermeld, zodat u hiervoor een richtlijn heeft.

Bovendien is het belangrijk dat u voldoende vocht gebruikt (ongeveer kopjes of glazen vocht per dag).

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw diëtist.

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	HOEVEELHEID IN GRAMMEN	VEZELS IN GRAMM EN
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	50	1
Aardappelen, gekookt	1 opscheplepel	50	2
Aardappelkroket	1 stuks	30	1
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50	1
Aardbeien	1 schaalpje	125	2
Amandelbroodje	1 stuks	60	2
Ananas, vers	1 schijf	100	1
Andijvie, gekookt	1 opscheplepel	60	3
Andijviestamppot	1 opscheplepel	50	1
Appel, met schil	1 stuks	135	3
Appelbol	1 stuk	170	4
Appelcarré	1 stuks	110	2
Appelflap	1 stuk	100	2
Appelmoes	1 schaalpje	205	3
Appelstroop	op 1 snee	15	1
Appeltaart	1 punt	100	2

Aubergine, gekookt	1 opscheplepel	60	2
--------------------	----------------	----	---

Bami goreng	1 opscheplepel	60	1
Banaan	1 stuks	100	3
Beschuit, volkoren	1 stuks	10	1
Bessensap	1 glas	150	1
Blauwe bessen	1 schaalpje	100	8
Boekweitmeel	1 eetlepel	10	1
Boerenkoolstamp pot	1 opscheplepel	50	1
Bonenschotel, chili	1 opscheplepel	70	4
Borrelnootjes	1 handje	25	1
Bosbessen	1 schaalpje	100	7
Bounty	1 stuks	55	3
Bramen	1 schaalpje	125	9
Brinta	1 eetlepel	5	1
Broodje, luxe wit	1 stuks	45	1
Bruinbrood	1 snee	35	2
Bruine bonen, gekookt	1 opscheplepel	60	7

Cacaopoeder	1 eetlepel	10	3
Cashewnoten	10 stuks	20	2
Chocoladehagel ag	op 1 snee	15	1
Chocolademelk, halfvolle	1 beker	225	2
Chocoladevla	1 schaalpje	150	1
Chocoladevlokken	op 1 snee	15	1
Continue, Liga	1 stuk	15	1
Cranberry	1 eetlepel	40	1
Croissant	1 stuks	40	1
Cruesli	1 eetlepel	10	1
Cup a soup	1 kop	175	1

Druiven	1 trosje	125	3
---------	----------	-----	---

Erwtensoepp, met vlees	1 kop	250	10
Erwtensoepp zonder vlees	1 kop	250	6
Evergreen Liga	1 stuks	20	1

Evergreen Liga crunchy	1 stuks	20	2
------------------------	---------	----	---

Frambozen	1 schaalpje	100	7
Friet	1 bakje	175	5
Fruitkick	1 stuk	35	2

Gado gado, zonder rijst	1 grote lepel	50	1
Gebak, hazelnoot	1 punt	70	1
Gebak, slagroom	1 punt	80	1
Granaatappel	1 stuks	150	5
Granola	1 zakje	10	3
Grapefruit	1 stuks	150	2
Gevulde koek, kano, rondo	1 stuks	60	2
Gevulde speculaas	1 blokje	30	1
Gierst, gekookt	1 opscheplepel	50	1
Groente, broccoli	1 opscheplepel	50	2
Groente, doperwten	1 opscheplepel	50	2
Groente, gemiddeld, gekookt	1 opscheplepel	50	1
Groente, snijbonen, tuinbonen	1 opscheplepel	50	2
Groente, koolsoorten	1 opscheplepel	50	2
Guave	1 stuks	90	5

Havermout	1 eetlepel	5	1
Havermoutpap	1 kommetje	150	1
Hazelnoten	10 stuks	10	1
Hot dog met broodje	1 stuk	100	2
Huzarensalade	1 bolletje	50	1

Italiaanse bol	1 stuk	100	3
----------------	--------	-----	---

Kaki	1 stuks	150	1
Kano	1 stuk	45	1
Kapucijners, gekookt	1 opscheplepel	55	4
Kersen	1 schaalpje	160	2
Kiwi	1 stuks	75	2

Knäckebröd (bruin, lichtgewicht)	1 stuks	10	1
Knäckebröd, vezelrijk, muesli, volkoren	1 stuks	10	2
Knolselderij,	1 opscheplepel	55	3
Kokosbrood	op 1 snee	20	2
Kokosmakroon	1 stuks	50	5
Komkommer, rauw	1 schaalte	115	1
Krenten	1 eetlepel	12	1
Krentenbol	1 stuk	50	2
Krentenbrood	1 snee	35	1
Krentenbrood,	1 snee	35	3
Kruimelvlaai	1 punt	110	2
Kruisbessen	1 schaalte	125	4

Linzen, gekookt	1 opscheplepel	70	4
Loempia	1 stuks	150	3

M & M 's met pinda's	1 zakje, mini	45	1
Macaroni, volkoren, gekookt	1 opscheplepel	50	2
Maïs, gekookt	1 kolf	175	4
Mandarijn	1 stuks	55	1
Mango	1 halve	175	3
Mars	1 stuk	60	1
Marsepein	1 stukje	25	1
Meloen	1 schijf	150	1
Muesli, alle soorten	1 eetlepel	10	1
Muesli, krokant	1 eetlepel	10	2

Nectarine	1 stuks	90	1
Noten, alle soorten	1 eetlepel	20	2
Nuts	1 stuks	50	1

Oliebol	1 stuks	65	1
Ontbijtkoek	1 plak	25	1

Papaja	1 schaalte	150	1
--------	------------	-----	---

Paprika, rauw	1 stuks	85	2
Peer	1 stuks	130	3
Perzik	1 stuks	110	2
Pinda's, gezouten	1 eetlepel	20	2
Pinda's, ongezouten	1 eetlepel	20	2
Pistolet, bruin	1 stuk	50	3
Pistolet, wit	1 stuks	50	1
Pizza	1 stuks	350	5
Popcorn, zout	1 handje	10	1
Prei, gekookt	1 opscheplepel	80	3
Pruim	1 stuks	40	1
Pruimen, gedroogd, geweekt	1 stuk	50	1

Quorn, filet, gepaneerd	1 stuks	110	3
Quorn, filet, ongepaneerd	1 stuks	100	3
Quorn, stukjes	1 portie	90	5

Rabarbermoes, met suiker	1 schaalte	200	5
Rauwkost	1 schaalte	35	1
Rauwkost vaste groente, gemiddeld	1 schaalte	70	1
Rode bessen	1 schaalte	100	8
Roggebrood,	1 snee	45	4
Roggebrood, licht	1 snee	25	2
Roomijs	1 bol	50	1
Rozijnen	1 eetlepel	10	1
Rozijnenbrood	1 snee	35	1
Rijst, noten	1 opscheplepel	60	1
Rijst, zilvervlies, meergranen	1 opscheplepel	55	1
Rijstevlaai	1 punt	85	1

Sinaasappel	1 stuks	120	2
Snickers	1 stuks	60	2
Soep, bruine	1 bord	250	6
Sojabonen, gekookt	1 opscheplepel	55	7
Spinazie, gekookt	1 opscheplepel	80	3

Stoofpeertjes	1 schaalkje	125	3
Studentenhaver	1 eetlepel	20	2
Sultana	1 stuk	15	1

Tarwekiemen	1 eetlepel	5	1
Tarwezemelen	1 eetlepel	5	2
Tempeh	1 plak	75	4
Tjap tjoy, zonder rijst	1 opscheplepel	50	1
Tomaat	1 stuks	70	1
Tomatensaus	1 eetlepel	20	1
Tomatensaus	1 sauslepel	25	1
Turks witbrood	1 snee	30	1
Tutti frutti, geweekt	1 schaalkje	160	10

Vegetarische burger, Vitall	1 portie	100	3
Volkorenbrood	1 snee	35	2
Vruchten op siroop/eigen sap/water	1 schaalkje	125	2
Vruchtenvlaai	1 punt	85	1
Vijgen, gedroogd	1 stuks	20	4
Vijgen, vers	1 stuks	50	1

Witbrood	1 snee	35	1
Witte bonen, gekookt	1 opscheplepel	60	7
Witte bonen in tomatensaus	1 opscheplepel	70	4
Worstenbroodje	1 stuks	75	1
Wortelstampot met ui	1 opscheplepel	50	2
Zilvervliesrijst, gekookt	1 grote lepel	55	1
Zonnebloempitten	1 lepel	15	1
Zuurkoolstampot	1 grote lepel	50	1
Zwarte bessen	1 schaalkje	100	9

Speciale producten

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	HOEVEELHEID	VEZEL IN GRAMM EN
Activa yoghurt: vezel mango	1 cupje	125 ml	4
• muesli	1 cupje	125 ml	4
• muesli	1 cupje	125	4
All Bran, ontbijtproduct plus	1 eetlepel	5 gram 40 gram	1 11
Campina Vifit			
• abrikoos/m uesli	1 cupje	125 ml	5
• pruim/mue sli	1 cupje	125 ml	5
Drinkontbijt	1 flesje	200 gram	2
Fruitontbijt	1 flesje	250 gram	5
Fruit 2 day	1 flesje	100 ml	2
Groente en fruitshot Albert Heijn: sinaasappel banaan wortel	1 flesje	100 gram	1,5
Knorr Vie, diverse smaken	voor 1 glas	25 gram	2
Puur fruitsmoothie, mango en passievrucht (AH)	1 flesje	100 ml	3,5
Stimulance vruchtendrank	1 Tetra pakje	200 ml	6,9
Stimulance Multifibre mix*	1 maatschepje	6,3 gram	5
Switch Fruitkick Liga, noten-honing	1 stuks	35 gram	2
Vers geperst wintersap (AH)	1 flesje	100 ml	2
Wake up drinkontbijt (poeder)	1 cupje	125 ml	5

*Te bestellen bij de apotheek (1 blik 400 gram)

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder uw vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50

Diëtetiek, 1201 230321

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

