

Aanbevolen hoeveelheden

De onderstaande 'aanbevolen hoeveelheden voor volwassenen' zijn dagelijks nodig om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Brood (bij voorkeur volkoren)	4-7 sneden
Aardappelen, pasta of rijst	3-5 stuks/lepels
Groente	4 groentelepels
Fruit	2 vruchten
Melk en melkproducten	3 glazen
Kaas	1 plak
Vlees, vis, ei of vleesvervangers	100 g (rauw gewicht)
Vleeswaren	1-2 plakken
Halvarine, (dieet)margarine, bak- en braadproducten	20-35 gram

Reken maar uit!

In de onderstaande lijst vindt u allerlei voedingsmiddelen. Bereken hiermee zelf hoeveel voedingsvezels uw voeding bevat. Probeer per dag \pm 30-40 gram voedingsvezels te gebruiken of 10 gram voedingsvezels méér dan u gewend was te gebruiken, tenzij u met uw diëtist of arts een andere hoeveelheid heeft afgesproken. Voor kinderen is de hoeveelheid ongeveer 15-30 gram per dag, afhankelijk van de leeftijd.

Brood en broodvervangers	Vezels (in grammen)
1 snee witbrood, krentenbrood	1
1 snee bruinbrood, licht roggebrood	3
1 snee volkorenbrood	3
1 snee donker roggebrood	4
1 snee knäckebröd	1
1 snee volkoren knäckebröd	2
1 beschuit	0
1 volkoren beschuit	1
1 snee ontbijtkoek (rozijnen/vruchten/noten)	1
1 snee volkoren ontbijtkoek	1
1 krentenbol	2
1 volkoren bol, mueslibol	3
1 rijstwafel	0

Graanproducten

4 eetlepels Brinta	4
6 eetlepel cornflakes	1
5 eetlepels havermout	3
3 eetlepels muesli/crueli	3
1 eetlepel zemelen	2

Aardappelen, deegwaren en rijst

1 kleine aardappel	2
1 aardappellepel pasta	0
1 aardappellepel volkoren pasta	2
1 opscheplepel witte rijst	0
1 opscheplepel zilvervliesrijst/meergranen	1

Groenten

1 groentelepel gekookte groente	1
1 schaalje rauwkost	1

Peulvruchten

1 groentelepel peulvruchten	7
1 bord erwtensoep met vlees	10

Fruit

1 portie fruit (gemiddeld)	3
1 schaalje bramen, frambozen, bessen	8
1 glas vruchtensap met vruchtvlees	0.5

Gedroogde zuidvruchten

1 schaalje abrikozen, pruimen, tuttifrutti	10
1 gedroogde vijg	4
1 gedroogde pruim of abrikoos	1
1 doosje rozijnen (= 1 eetlepel)	1

Diversen

1 eetlepel All Bran flakes	1
1 eetlepel All Bran Plus	2
1 EverGreen	2
1 Haverkick (Liga)	1,5
1 mueslikoek	1
1 volkorenbiscuit	1
1 eetlepel pinda's/studentenhaver	2
1 kokosmakroon	4,5
1 noten-granenreep (Bolletje)	10
1 zakje volcon / metamucil	3,4

(Bron: Eettabel, Voedingscentrum, 2007, 2^e druk)

Hoeveelheid vocht

Voor het berekenen van de hoeveelheid vocht die u binnenkrijgt, kunt u de volgende gegevens gebruiken:

Een limonadeglas = 150 ml	Een kopje = 125 ml
Een longdrinkglas = 200 ml	Een beker (mok) = 200 ml