

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Vezels

Gezond eten









**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



portie                      vezels

	<p><b>Brood en ontbijtgranen</b>            Volkorenbrood/bruinbrood  <b>Roggebrood</b>            Wit brood            Ontbijtkoek volkoren/Beschuit volkoren            Knäckebröd volkoren            Muesli/Cruesli/Fruit&amp;Fibre            Cornflakes            Brinta            Havermout  <b>All-Bran Plus</b>  <b>Tarwe zemelen</b>  <b>Lijnzaad gebroken</b>  <b>Chiazaad</b>  <b>Kokosvezel</b></p>	<p>snee  <b>snee</b>            snee            snee/stuk            10 g            portie (30g)            portie (30g)            portie (30g)            portie (30g)  <b>portie (30g)</b>  <b>portie (30g)</b>  <b>portie (30g)</b>  <b>portie (30g)</b>  <b>portie (30g)</b>  <b>portie (30g)</b></p>	<p>2,1 gram  <b>2,7 gram</b>            0,8 gram            &lt; 1 gram            1,6 gram            2,5 gram            1 gram            3 gram            2,3 gram  <b>8 gram</b>  <b>12 gram</b>  <b>10 gram</b>  <b>10 gram</b>  <b>15 gram</b></p>
	<p><b>Aardappelen/rijst/pasta</b>            Aardappelen  <b>Spelt</b>            Pasta  <b>Pasta volkoren</b>            Witte rijst            Zilvervliesrijst/Couscous            Quinoa</p>	<p>100 g  <b>100 g</b>            100 g  <b>100 g</b>            100 g            100 g            100 g</p>	<p>2,6 gram  <b>3,1 gram</b>            3,4 gram  <b>9,5 gram</b>            1,3 gram            4,0 gram            5,3 gram</p>
	<p><b>Groenten</b>  <b>Peulvruchten</b>            Sla/rauwkost            Gekookte groente</p>	<p><b>100 g</b>            100 g            100 g</p>	<p><b>4 gram</b>            1 gram            2,2 gram</p>

		portie	vezels
	<b>Fruit</b>		
	Appel/Peer	100 g	2,5 gram
	Citrusfruit	100 g	2 gram
	Overig fruit	100 g	1-3 gram
	<b>Gedroogde zuidvruchten</b>	<b>100 g</b>	<b>8,5 gram</b>
	Krenten/ Rozijnen	100 g	9 gram
	Dadels vers	100 g	5 gram
	<b>Vijgen gedroogd</b>	100 g	<b>13,5 gram</b>
Vruchtensap met vruchtvlees	100 ml	1 gram	
	<b>Tussendoortjes</b>		
	Mueslireep (zonder suiker)	stuk	2,1 gram
	Noten (ongebrand)	portie (30 g)	2,2 gram
	Sultana spelt/quinoa	2 crackers	2 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	
	<b>Belangrijk!</b>		
	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		
<b>Websites</b> <a href="http://www.voedingswaardetabel.nl">www.voedingswaardetabel.nl</a> <a href="http://www.voedingscentrum.nl">www.voedingscentrum.nl</a>			



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub wyjaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندي  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة  
أو يشرحها لكم.

Maastrad Ziekenhuis

Maastradweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: [info@maasstadziekenhuis.nl](mailto:info@maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)