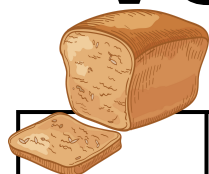


Vezelrijke variatielijst



Meer vezels voor minder buikpijn

Ontbijt	- 1-2 volkoren boterhammen met beleg -1 stuk fruit	-2 vezelrijke crackers + beleg -1 stuk fruit	-1 mueslibol volkoren + beleg-1 stuk fruit	-150 gram plantaardige yoghurt (bijv. soja)-2 eetlepels havermout.-1 eetlepel lijnzaad.-1 eetlepel ongezouten noten.-1 stuk fruit
Vezels (gram)	+/- 5-8 gram	+/- 8 gram	+/- 6 gram	+/- 8 gram

In de loop van de morgen	-snoep-groenten	-1 volkoren boterham + beleg.	- 2-3 gedroogde abrikozen	-1 stuk fruit
Vezels (gram)	+/- 1,4 gram	+/- 2,5 gram	+/- 3 gram	+/- 2,1 gram

Lunch	- 2 volkoren boterham met beleg-100 gram snack groenten	-2 vezelrijke crackers + beleg -1 stuk fruit	- 1 kleine volkorenwrap besmeerd met hummus, handje rauwkost, handje kikkererwten en slasaus.	-3 volkoren beschuiten met hummus en een halve avocado.
Vezels (gram)	+/- 6 gram	+/- 8 gram	+/- 9,5 gram	+/- 7,5 gram



In de loop van de middag	-smoothie zelfgemaakt + 1 eetlepel lijnzaad.	-3 gedroogde abrikozen-snoepgroenten	-1 volkoren boterham + beleg	-1-2 vezelrijke crackers + beleg.
Vezels (gram)	+/- 4,2 gram	+/- 5,4 gram	+/- 2,5 gram	+/- 2,6- 5,2 gram

Warme maaltijd met:	-4-5 opscheplepels groenten` -100 gram volkoren pasta (ongekookt) -Vlees vervanger (bijv. kipstuckjes)	-4-5 opscheplepels groenten. -2 opscheplepels zilvervliesrijst -2 opscheplepels linzen	-4-5 opscheplepels groenten. -2 kleine volkoren wraps -1-2 opscheplepels kikkererwten	-4-5 opscheplepels groenten.-200 gram gekookte aardappel.-1 vega burger
Vezels (gram)	+/- 17 gram	+/- 13,6 gram	+/- 14-19 gram	+/- 13,1 gram

Vezelrijke producten

