

Tabel 1 Voedingsvezelgehalte in voedingsmiddelen per 100 g, per 100 kcal en per gebruikelijke portie.

Rijk aan vezels: minstens 6 g per 100 g of 3 g per 100 kcal (*)

Bron van vezels: minstens 3 g per 100 g of 1,5 g per 100 kcal (*)

Voedingsmiddel	Vezels (g) per 100 g	Vezels (g) per 100 kcal	Gebruikelijke portie	Vezels (g) per gebruikelijke portie
Graanproducten				
Volkorenbrood	6,7	2,8	35 g, een sneetje	2,3
Brood, meergranen	5	1,9	35 g, een sneetje	1,8
Bruin brood	4,7	1,9	35 g, een sneetje	1,6
Wit brood	2,8	1,1	35 g, een sneetje	1
Havervlokken	9,7	2,6	40 g, een kommetje	3,9
Granola, crunchy	6,9	1,6	50 g, een kommetje	3,5
Cornflakes	3	0,8	30 g, een kommetje	0,9
Volkoren deegwaren, gekookt	2,7	2,1	200 g, een portie	5,4
Rijst, bruin, gekookt	1,5	1	200 g, een portie	3
Deegwaren, gekookt	1,3	0,9	200 g, een portie	2,6
Rijst, gekookt	0,5	0,4	200 g, een portie	1
Aardappelen				
Aardappel, gekookt met schil	2	2,7	200 g, een portie	4
Aardappel, gekookt zonder schil	1,4	2	200 g, een portie	2,8
Groenten				
Spruiten, gekookt	6,6	16,1	200 g, een portie	13,2
Schorseneren, diepvries	5,5	14,9	200 g, een portie	11
Doperwt, diepvries	5,1	8	200 g, een portie	10,2
Knolselder, gekookt	4,9	11,7	200 g, een portie	9,8
Pastinaak	4,3	5,7	200 g, een portie	8,6
Avocado	4,3	2,2	200 g, een portie	8,6
Spinazie, gehakt diepvries	3,4	15,5	200 g, een portie	6,8
Bloemkool	2,9	12,6	200 g, een portie	5,8
Wortel, gekookt	2,8	10	200 g, een portie	5,6
Broccoli, gekookt	2,7	10	200 g, een portie	5,4
Prinsessenboon, gekookt	2,6	9	200 g, een portie	5,2
Groenten, gemiddeld	2,5	10,9	200 g, een portie	5

Voedingsmiddel	Vezels (g) per 100 g	Vezels (g) per 100 kcal	Gebruikelijke portie	Vezels (g) per gebruikelijke portie
Bloemkool, gekookt	2,2	11	200 g, een portie	4,4
Kerstomaten	2	5,7	200 g, een portie	4
Paprika, rood	1,8	7,5	200 g, een portie	3,6
Rode kool, gekookt	1,3	10	200 g, een portie	2,6
Rauwkost, gemiddeld	1,3	7,2	70 g, een portie	0,9
Sla	1,3	13	50 g, een portie	0,7
Witlof, gekookt	1,2	8	200 g, een portie	2,4
Courgette	1,1	7,3	200 g, een portie	2,2
Groene kool, gekookt	1,1	5,5	200 g, een portie	2,2
Tomaat	0,8	5,7	200 g, een portie	1,6
Komkommer met schil	0,7	7,8	200 g, een portie	1,4

Fruit

Gedroogde vijg	9,8	3,9	20 g, een stuk	2
Frambozen	7,4	15,7	100 g, een portie	7,4
Bosbessen	7,3	17	100 g, een portie	7,3
Rozijnen, gedroogd	4	1,5	20 g, een handje	0,8
Kiwi	3	3,7	75 g, een middelgrote	2,3
Peer met schil	2,4	5,3	160 g, een stuk	3,8
Appel met schil	2,3	4,5	155 g, een stuk	3,6
Fruitmengeling, vers	2,3	4,5	125 g, een stuk	2,9
Perzik met schil	2,2	6,7	125 g, een stuk	2,8
Banaan	1,7	2	130 g, een stuk	2,2
Sinaasappel	1,6	3,9	140 g, een stuk	2,2
Blauwe druiven	1,3	2,4	120 g, een trosje	1,6
Aardbeien	1,3	4,81	100 g, een portie	1,3
Appelsap	0,1	0,2	150 ml, een glas	0,2

Zaden en noten

Amandelnoot	12,9	2,2	25 g, een handje	3,2
Pecannoot	9,5	1,3	25 g, een handje	2,4
Paranoot	9	1,3	25 g, een handje	2,3
Hazelnoot	9	1,3	25 g, een handje	2,3
Zonnebloempitten	8	1,3	15 g, een eetlepel	1,2
Notenmengeling	7,7	1,2	25 g, een handje	1,9
Walnoot	6,7	1	25 g, een handje	1,7
Cashewnoot	2,9	0,5	25 g, een handje	0,7

Voedingsmiddel	Vezels (g) per 100 g	Vezels (g) per 100 kcal	Gebruikelijke portie	Vezels (g) per gebruikelijke portie
Plantaardige alternatieven				
Peulvruchten gekookt	9,4	8,3	100 g, een kwart bord	9,4
Tempeh	6,8	3,4	100 g, een kwart bord	6,8
Falafel, onbereid	6,7	2,6	100 g, een kwart bord	6,7
Vleesvervanger, micoproteïne	5,5	5	100 g, een kwart bord	5,5
Tofu	1,4	1,2	100 g, een kwart bord	1,4
Amandeldrink	0,6	1,9	150 ml, een glas	0,9
Haverdrink	0,6	1,3	150 ml, een glas	0,9
Sojadrink	0,6	1,7	150 ml, een glas	0,9
Rijstdrink	0,5	0,9	150 ml, een glas	0,8
Pindakaas (100%)	9,6	1,6	20 g, als beleg	1,9
Hummus	5,2	1,8	20 g, als beleg	1

(*) EU Verordening Nr. 1924/2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel - www.internubel.be - geraadpleegd op 28 augustus 2026