

## Gemiddeld Voedingsvezelgehalte in Bakkerwaren & Banket\*

Omschrijving Banketsoort	Portie grootte		Voedingsvezel, gram	
	eenheid	gram	portie	100 gram
Soes slagroom-	1 grote	60	0,1	0,2
Taart crème au beurre-	1 punt	100	0,2	0,2
Wafel stroop-	1 stuks, middel	32	0,1	0,4
Taart slagroom-	1 punt	140	0,7	0,5
Tompouce	1 stuks	100	0,5	0,5
Cake	1 plak	35	0,2	0,6
Eierkoek	1 koek	30	0,2	0,6
Rijstevlaai	1 punt	90	0,5	0,6
Koek boter-	1 stukje	10	0,1	0,7
Taart vruchten- biscuitdeeg m slag	1 punt	110	1,0	0,9
Berliner bol	1 stuks	80	0,8	1,0
Krakeling	1 koekje	12	0,1	1,0
Zandtaartjes	1 gebakje	85	0,9	1,0
Lange vingers	1 koekje	6	0,1	1,1
Spritsstukken	1 grote	30	0,3	1,1
Donuts ongevuld	1 stuks	57	0,7	1,2
Taart kwark-	1 punt	120	1,4	1,2
Broodje pudding-	1 broodje	100	1,3	1,3
Biscuit chocolade-	1 stuks	7	0,1	1,5
Speculaasje	1 stuks	7	0,1	1,5
Kruimelvlaai	1 punt	110	1,8	1,6
Taart vruchten- van zandgebak	1 gebakje	85	1,4	1,7
Vlruchtenvlaai	1 punt	85	1,4	1,7
Koek Bastogne-	1 koekje	10	0,2	1,9
Appelcarré	1 stuks	110	2,3	2,1
Oliebol	1 stuks	65	1,4	2,1
Taart schuim- m crème au beurre	1 punt	70	1,5	2,1
Taart vruchten- van cakedeeg, rol	1 plak	75	1,6	2,1
Koekje roomboter- gemiddeld	1 koekje	10	0,2	2,2
Taart appel- van zandtaartdeeg	1 punt	125	2,8	2,2
Biscuit	1 stuks	5	0,1	2,3
Bokkenpootje	1 stuks	10	0,3	2,5
Koek ontbijt-	1 plak	25	0,6	2,5
Koek ontbijt- m rozijnen	1 plak	25	0,7	2,6
Broodje koffie-	1 broodje	75	2,0	2,7
Koek gevulde	1 koek	60	1,8	3,0
Speculaas gevulde	1 stukje	40	1,2	3,1
Koek haver-	1 koek	43	1,4	3,3
Koek muesli-	1 koek	16	0,5	3,3
Broodje amandel-	1 broodje	100	3,6	3,6
Rijstewafel	1 wafel	7	0,3	4,1
Mueslireep m chocolade	1 reep	22	0,9	4,3
Koek ontbijt- volkoren	1 plak	25	1,1	4,5
Rijstewafel m chocolade	1 wafel	16	0,7	4,6
Mueslireep	1 reep	25	1,3	5,1
Biscuit volkoren-	1 stuks	10	0,6	5,5
Kokosmakronen	1 koek	50	4,5	9,0

\*Bron: NEVO-tabel 2006

Geel = < 3 gram voedingsvezel/ 100 gram – Geen voedingsclaim voor vezel mogelijk  
 Oranje = ≥ 3 gram voedingsvezel/ 100 gram – Voedingsclaim "Bron van vezel" mogelijk  
 Groen = ≥ 6 gram voedingsvezel/ 100 gram – Voedingsclaim "Rijk aan vezel" mogelijk