

Gemiddeld Voedingsvezelgehalte in Nederlands Brood*

Omschrijving Broodsoort	Portie grootte		Voedingsvezel, gram	
	eenheid	gram	portie	100g
Op basis van bloem				
Pitabroodje	1 stuks	50	1,1	2,1
Croissant	1 stuks	40	0,9	2,2
Witbrood, water	snee	30	0,8	2,5
Suikerbrood	snee	35	0,9	2,6
Turks brood	stuk	35	1,1	3,0
Krentenbrood	snee	35	1,1	3,2
Ciabatta	1 stuks	50	1,7	3,3
Rozijnenbrood	snee	35	1,4	4,0
Krentenbol	1 stuks	60	2,5	4,2
Maisbrood	snee	30	1,4	4,7
Meergranen, basis bloem, donker	snee	35	1,8	5,0
Meergranen, basis bloem, licht	snee	35	2,0	5,7
Op basis van (volkoren)meel				
Bruin(tarwe)brood	snee	35	1,8	5,0
Mueslibol	1 stuks	60	3,5	5,8
Volkorenbrood	snee	35	2,3	6,6
Mueslibrood	snee	35	2,4	6,9
Meergranen, basis meel, licht	snee	35	2,5	7,0
Meergranen, basis meel, donker	snee	35	2,6	7,3
Roggebrood, licht (Limburgs/Brabants)	snee	25	1,9	7,7
Pompoenpittenbrood, tarwe/volkoren	snee	35	2,7	7,8
Roggebrood, donker (Fries)	snee	40	3,3	8,3
Zonnebloempittenbrood, tarwe/volkoren	snee	35	3,0	8,7

*Bron: Onderzoek Voedingswaarde Brood, TNO/ NBC, mei 2008

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