



Daar neem je kennis van!

Omschrijving broodsoort	Portie grootte		Voedingsvezel, gram	
	eenheid	gram	portie	100 gram*
Bol krenten-	1 stuks	60	2,5	4,2
Bol muesli- obv meel/volkorenmeel	1 stuks	60	3,5	5,8
Brood krenten-	Snee	35	1,2	3,3
Brood mais-	Snee	30	1,4	4,7
Brood meergranen- m div zaden obv bloem	Snee	35	1,9	5,4
Brood meergranen- m div zaden obv meel	Snee	35	2,5	7,2
Brood muesli- obv meel/volkorenmeel	Snee	35	2,4	6,9
Brood noten- volkoren	Snee	35	2,3	6,6
Brood rogge-donker	Snee	40	3,3	8,3
Brood rogge-licht	Snee	25	1,9	7,7
Brood rozijnen-	Snee	35	1,4	4,0
Brood suiker- wit	Snee	35	1,9	2,6
Brood tarwe-	Snee	35	1,8	5,0
Brood volkoren- fijn	Snee	35	2,3	6,7
Brood volkoren- gem v fijn en grof	Snee	35	2,3	6,7
Brood volkoren- grof	Snee	35	2,4	6,8
Brood volkoren- fijn m diverse zaden	Snee	35	2,7	7,8
Brood volkoren- fijn m pompoenpitten	Snee	35	2,4	6,8
Brood volkoren- fijn m zonnebloempitten	Snee	35	2,3	6,7
Brood wit- ciabatta ongevuld	1 stuks	50	1,65	3,3
Brood wit- Turks	Snee	35	1,1	3,0
Brood wit- water	Snee	30	0,8	2,5
Brood wit pita	1 stuks	50	1,1	2,1
Croissant gem	1 stuks	40	1,0	2,5

*Bron: NEVO-online versie 2019/6.0

Geel = ≥ 3 gram voedingsvezel/100 gram \rightarrow Voedingsclaim 'Bron van vezel' mogelijk

Groen ≥ 6 gram voedingsvezel/100 gram \rightarrow Voedingsclaim 'Rijk van vezel' mogelijk