



DE VEZELTEST

Vul per groep in hoeveel en wat je gisteren hebt gegeten. Vermenigvuldig dit met de getallen die er naast staan, en tel dan alles samen

1. Brood en ontbijtgranen: (ontbijt, broodmaaltijd en tussendoor)

Gisteren at ik:

- ... (grote) sneden donkerbruin brood zoals volkorenbrood, meergranenbrood, roggebrood
- ... (grote) sneden witbrood, rozijnen-, suikerbrood of 1 pistolet
- ... volkorenbeschuit of -cracker
- ... kommetje(s) vezelrijke ontbijtgranen
- ... kommetje(s) muesli
- ... kommetje(s) cruesli of krokante muesli
- ... kommetje(s) cornflakes

- x 2 = ...
- x 1 = ...
- x 0.5 = ...
- x 11 = ...
- x 4 = ...
- x 3 = ...
- x 1 = ...

Subtotaal: ...

2. Aardappelen en aardappelvervangers (warme maaltijden)

Gisteren at ik:

- ... portie(s) (210 g) gekookte aardappelen (100 g aardappelen = 1 grote of 2 kleine aardappelen)
- ... bord(en) (180 g) gekookte volkoren deegwaren
- ... klein pak frieten of 1/3 bord (150 g)
- ... bord(en) (180 g) gekookte witte deegwaren of rijst

- x 6 = ...
- x 5 = ...
- x 4 = ...
- x 3 = ...

Subtotaal: ...

3. Vezelrijke vervangproducten voor vlees

Gisteren at ik:

- ... portie(s) (= 100 g) quorn, tahoe of tempé
- ... grote groentelepel(s) (1 lepel = 50 g) peulvruchten (= witte en bruine bonen, linzen,...)
- ... handvol noten

- x 5 = ...
- x 3 = ...
- x 0.1 = ...

Subtotaal: ...

4. Groenten

Gisteren at ik:

- ... klein bordje rauwkost (50 g)
- ... grote groentelepel(s) (1 lepel = 50 g) gekookte groenten
- ... glazen groentensap

- x 1 = ...
- x 1 = ...
- x 2 = ...

Subtotaal: ...

5. Fruit

Gisteren at ik:

- ... dessertschaaltje(s) bessen bv. frambozen, braambessen, rode bessen,...
- ... stukken vers fruit zoals een appel, peer, sinaasappel, banaan, enz.
- ... handvol gedroogd fruit (bv. rozijnen, abrikozen, dadels,...)
- ... glazen fruitsap

- x 6 = ...
- x 3 = ...
- x 2 = ...
- x 1 = ...

Subtotaal: ...

6. Tussendoortjes

Gisteren at ik:

- ... stukken fruittaart
- ... muesli-, haver- of granenkoek
- ... sneetje(s) peperkoek
- ... stuks volkoren speculoos
- ... rijstwafels

- x 6 = ...
- x 2 = ...
- x 1 = ...
- x 0.5 = ...
- x 0.5 = ...

Subtotaal: ...

TOTAAL

= ...

VEZELTEST: JOUW SCORE VOOR GISTEREN

- **Minder dan 20 punten**

Werk aan de winkel! Je moet minimum 20 vezelpunten behalen. Let erop dat je dagelijks groenten en fruit op het menu zet en kies bij voorkeur voor bruine broodsoorten.

- **Tussen 20 en 30 punten**

Je bent op de goede weg! Je eet meer vezels dan de gemiddelde Vlaming. Als je voldoende bruine broodsoorten en aardappelen eet, een grote portie groenten en 2 à 3 stukken fruit, dan haal je de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid.

- **Meer dan 30 punten**

Proficiat! Je eet ruim voldoende vezels. Let erop dat je hierbij ook voldoende drinkt (minstens 1.5 liter per dag, bij voorkeur water). Eet vooral elke dag verse groenten en fruit. Doe zo voort!



Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

© VIGeZ

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw
www.gezondheidstest.be