

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



Daar neem je kennis van!

Wafel stroop-	1 stuks, middel	32	0,5	1,6
Zandtaartjes	1 gebakje	85	1,7	2,0
*Bron: NEVO-online versie 2019/6.0				

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

Groen = ≥ 6 gram voedingsvezel/100 gram → Voedingsclaim 'Rijk van vezel' mogelijk