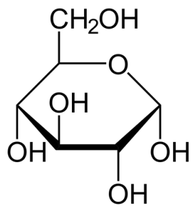
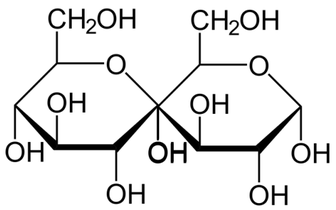
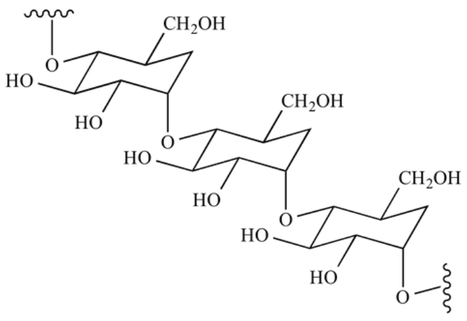
VEZELS

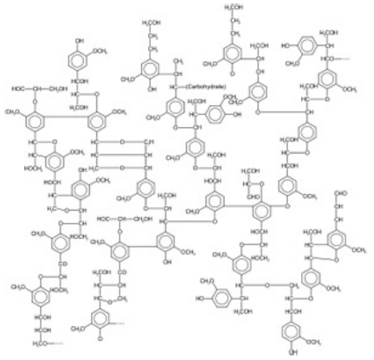
Healthy Food

VEZELS

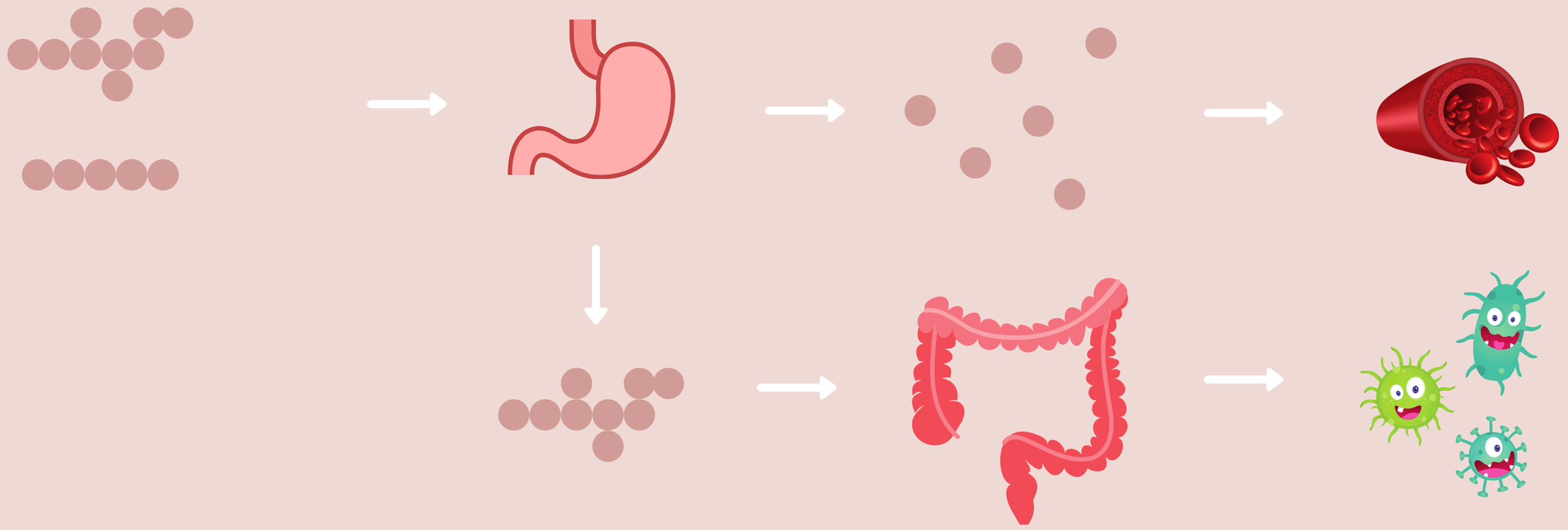

CH2OH
O
OH
OH
OH
OH


CH2OH
CH2OH
O
O
OH
OH
OH
OH
OH
OH
OH
OH


CH2OH
O
HO
HO
CH2OH
O
HO
HO
CH2OH
O
HO
HO
O



VEZELS - VERTERING



VOORDELEN VAN VEZELS

- Resistent menselijk lichaam = voeding voor goede bacteriën
- Hoeveelheid en diversiteit bepaalt gezondheid darmen en bij uitbreiding algemene gezondheid
- Vertragen maaglediging en glucose vrijgave
- Leveren amper energie = gunstig om overgewicht tegen te gaan

AANBEVOLEN HOEVEELHEID

30-35

g/dag

REALITEIT

10-25

g/dag

EET JIJ GENOEG VEZELS?

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage, but with cracks on the surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces (entirely liquid)

MEER VEZELS: QUICK FIX

- Eet minstens 2 stukken fruit per dag
- Eet minstens 3 porties groenten per dag
- Eet frequent peulvruchten: bonen, linzen, kikkererwten, sojabonen
- Kies steeds voor volkoren rijst, pasta of brood

OEFENINGEN

Eet jij genoeg vezels?

Wat is voor jou de meest makkelijke manier om meer vezels te eten?
Benoem er twee.
Het moet echt moeiteloos in je dagelijks leven in te plannen zijn.