

Ballaststoffreiche Lebensmittel – Tabelle

Lebensmittel	Kategorie	Ballaststoffe (g/100g)	Besonderheiten
Haferflocken	Getreide	10,0	Enthält Beta-Glucane
Roggenvollkornbrot	Getreideprodukt	8,5	Besonders sättigend
Chiasamen	Samen	34,4	Sehr hohe Quellfähigkeit
Leinsamen	Samen	38,0	Unterstützt Darmtätigkeit
Brokkoli (gekocht)	Gemüse	3,0	Enthält zusätzlich Sulforaphan
Schwarzwurzel	Gemüse	17,3	Reich an Inulin
Pastinake	Gemüse	4,9	Mild, ballaststoffreich
Apfel (mit Schale)	Obst	2,0	Pektin in der Schale
Birne (mit Schale)	Obst	2,3	Sanft zur Verdauung
Himbeeren	Beeren	6,5	Hoher Gehalt an löslichen Fasern
Linsen (gekocht)	Hülsenfrüchte	7,9	Eiweißreich & ballaststoffreich
Kichererbsen (gekocht)	Hülsenfrüchte	6,2	Stabilisiert Blutzucker
Mandeln	Nüsse	12,5	Reich an unlöslichen Ballaststoffen
Walnüsse	Nüsse	6,1	Gute Kombination aus Fett & Fasern