

## Ballaststoffgehalt in Lebensmitteln

(Angaben je 100 Gramm)\*

### Gemüse

Artischocken	11,40
Aubergine	1,48
Blumenkohl	2,92
Brokkoli	3,00
Endivie	1,91
Fenchel	2,12
Grünkohl	3,51
Karotten	2,46
Kartoffeln	1,19
Knollensellerie	3,93
Kohlrabi	1,51
Mais	2,76
Mangold	3,05
Paprika (roh, gelb oder rot)	3,59
Paprika (roh, grün)	2,00
Pastinaken	2,13
Petersilienwurzel	4,92
Rettich	1,21
Romanesco	2,95
Rosenkohl	3,91
rote Bete	2,43
Rübe, weiße (Mairübe)	3,52
Schwarzwurzel	18,40
Spitzkohl	2,50
Stangensellerie	3,01
Süßkartoffeln	3,14
Tomaten, getrocknete	5,27
Topinambur	12,10
Weißkohl	2,94
Wirsing	2,69
Zwiebel	1,48

### Hülsenfrüchte

Dicke Bohnen (Konserve)	2,95
Erbsen	5,30
Grüne Bohnen	2,00
Kichererbsen (Konserve)	4,40
Kidney-Bohnen (Konserve)	5,35
Linsen	3,60
Lupinensamen	19,00
Soja	3,00

### Pilze

Morcheln	7,00
Steinpilze	6,62
Austernpilze	6,44
Pfifferlinge	3,27
Champignons	2,10

### Obst

Apfel	2,00
Aprikose	1,54
Avocado	4,10
Birne	2,80
Cranberry	3,90
Datteln, getrocknete	8,70
Feigen, getrocknete	12,90
Goji-Beeren	11,00
Guave	5,20
Heidelbeeren	4,90
Himbeeren	4,70
Johannisbeeren	3,50
Kiwi	3,90
Kumquat	3,70
Nektarine	2,20
Orange	2,20
Pfirsich	1,70
Pflaume	1,70
Rhabarber	3,20
Rosinen	6,70
Trockenpflaumen	17,75
Zitrone	1,30

### Nüsse, Kerne und Samen

Chia-Samen	31,40
Erdnüsse	7,60
Kokosraspeln	15,30
Kürbiskerne	6,30
Leinsamen	35,00
Macadamia	11,43
Mandeln	13,50
Mohn	20,50
Sesam-Samen	11,18
Sonnenblumenkerne	6,30
Walnuss	4,60

### Getreideprodukte

Amaranth	9,30
Früchtebrot	5,50
Früchte-Müsli	10,30
Grahambrot	8,37
Grünkern	9,90
Haferflocken, Vollkorn	10,00
Hirse	3,90
Knäckegebrot, Vollkorn	20,00
Nudeln, Vollkorn	5,10
Pumpernickel	11,00
Reis, Vollkorn	4,83
Roggenbrot, Vollkorn	7,50
Weizenbrot, Vollkorn	7,50
Weizenkleie	45,00

\* Angaben können durch verschiedene Einflüsse abweichen