



Shoppingliste

Übersicht Ballaststoffe

Ballaststoffreiche Lebensmittel		
Kategorie	Lebensmittel	Gramm Ballaststoffe / 100 Gramm
Mehl und Teigwaren	Flohamschalen	85
	Kartoffelfasern	65
	Weizenkleie	50
	Kokosmehl	35
	Mandelmehl	22
	Vollkornknäckebrötchen	15
	Vollkornnudeln	13
Saaten	Roggenvollkornbrot	11
	Bulgur	9
	Leinsamen	37
	Chiasamen	34
Gemüse	Mohn	22
	Kidneybohnen	21
	Linsen roh	17
	Mungobohnen	16
	Schwarze Bohnen	16
	Kichererbsen	15
	Artischoke	11
	Avocado	7
	Steinpilze	6
	Rosenkohl/Grünkohl	6
	Pastinaken	5
	Möhren	4
	Paprika	4
	Mangold	4
	Mais	3
	Kapern	3
	Endiviensalat	3
	Oliven	3
	Weißkohl	3
	Wirsing	3
	Pilze	3
Nüsse	Blumenkohl / Spitzkohl	3
	Brokkoli	3
	Aubergine	4
	Sojasprossen	3
	Erdnüsse	12
Obst	Mandeln	12
	Kokosnuss	11
	Pekannüsse	10
	Pistazien	10
	Goji Beeren	22
	Hagebutten	24
	Brombeeren	4
	Datteln	9
	Heidelbeeren	5
	Quitte	4
	Kumquat	4
	Birne	3
	Rhabarber	3
	Nektarine	3