

Ballaststoffreiche Lebensmittel

(Ballaststoffe je 100g)



Gemüse

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



Obst

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



Hülsenfrüchte

Lupinensamen	19,00
Kidney-Bohnen (Konserve)	5,35
Erbsen	5,30
Kichererbsen (Konserve)	4,40
Linsen	3,60
Soja	3,00
Dicke Bohnen (Saubohnen, Konserve)	2,95
Grüne Bohnen	2,00
Kartoffeln	1,19



Getreideprodukte

Weizenkleie	45,00
Knäckebrot (vollkorn)	20,00
Pumpnickel	11,00
Früchte-Müsli	10,30
Vollkornhaferflocken	10,00
Grünkern	9,90
Amaranth	9,30
Grahambrot	8,37
Weizenvollkornbrot	7,50
Roggenvollkornbrot	7,50
Früchtebrot	5,50
Vollkornnudeln	5,10
Vollkornreis (brot)	4,83
Hirse	3,90



Nüsse, Samen & Kerne

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



Pilze

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