
Zawartość błonnika w produktach spożywczych

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 8096 razy.

Produkt	Błonnik g/100 g
otręby pszenne	44,0
pietruszka - liście	39,5
fasola biała suszona	25,3
morele suszone	22,5
marchew suszona	25,2
groch - całe ziarno	17,0
figi suszone	16,9
cebula suszona	16,9
śliwki suszone	14,1
brzoskwinie suszone	12,9
jabłka bez skórki suszone	11,3
jabłka ze skórką suszone	12,6
groch łuskany	12,2
płatki kukurydziane	11,0
chrzan	9,7
chleb razowy	8,4
porzeczki czarne	7,7
chleb Grahama	7,5
fasola konserwowa	7,3
groszek konserwowy	6,3
maliny	6,7
chleb ciemny	6,1
jeżyny	6,1
agrest	4,6
kapusta biała	4,4
chleb biały	3,6
ziemniaki	3,5
marchew	3,2

jabłka ze skórką	2,4
ryż	2,4
śliwki świeże	2,2
szpinak	2,1
cebula	2,1
sałata	2,1
pomidory	1,4
czereśnie	1,2