

Ballaststoff-Pakete (mit Ballaststoffgehalt pro 100 g)



Blau-
beeren
(~4,9 g)



Brom-
beeren
(~6,6 g)



Johannis-
beeren
(~6,8 g)



Datteln
(~9,0 g)



Feigen
getrocknet
(~12,0 g)



Apfel-
ringe
(~10,7 g)



Blumen-
kohl
(~2,9 g)



Rosenkohl
(~3,8 g)



Grünkohl
(~3,4 g)



Linzen
(~17,0 g)



Kidney-
bohnen
(~21,0 g)



Erbsen
(~5,0 g)



Walnüsse
(~6,1 g)



Hasel-
nüsse
(~7,4 g)



Mandeln
(~15,2 g)



Steinpilze
(~6,9 g)



Cham-
pignons
(~2,0 g)



Pfifferlinge
(~5,6 g)



Roggen-
brötchen
(~6,0 g)



Pumper-
nickel
(~8,7 g)



Roggen-
brot
(~6,5 g)



Müsli
(~8,1 g)



Dinkelbrot
(~7,0 g)



Haferkleie
(~19,0 g)