

Früchte und Gemüse mit Ballaststoff-Angaben

Nahrungsmittel	Portionengrösse	Ballaststoffe (Gramm)
Ananas, Stücke	180 g	2
Apfel, rot	1 mittelgrosser	4
Aprikosen	5 Stück	4
Aubergine, gegart	300 g	5
Banane	1	2
Blumenkohl, gegart	350 g	6
Bohnen, grüne, gegart	350 g	8
Brokkoli, gegart	350 g	9
Brombeeren	150 g	8
Champignons, gegart	225 g	3
Chicorée, roh	½ Sprosse	8
Chinakohl, gegart	300 g	5
Erdbeeren	300 g	6
Grapefruit, gelb	1 Frucht	2
Grünkohl, gegart	350 g	10
Gurke	1	2
Heidelbeeren	150 g	5
Himbeeren	150 g	8
Kiwi	1 grosse	3
Kohl, gegart	500 g	8
Kohl, roh	200 g	4
Kohlrabi, gegart	350 g	10
Lauch, gegart	1 mittelgrosse Stange	1
Mangold	300 g	7
Möhren, roh	3 mittelgrosse	6
Nektarine	1 grosse	2
Orange	1 grosse	4
Papaya	½ grosse	3
Paprikaschote, gelb	1 grosse	2
Pfirsich	1 grosser	3

Nahrungsmittel	Portionengrösse	Ballaststoffe (Gramm)
Randen (rote Beete)	200 g	3
Römischer Salat	4 Hand voll	4
Rosenkohl	150 g	4
Rotkohl, gegart	500 g	6
Spargel	18 Stangen	4
Spinat, gegart	450 g	8
Spinat, roh	4 Hand voll	4
Staudensellerie	3 grosse Stangen	3
Tomaten, roh	1 grosse	2
Tomaten-Gemüse-Saft	250 ml	2
Tomatensauce	250 ml	5
Wassermelone	150 g	1
Winterkürbis, gebacken	225 g	7
Zucchini, gegart	200 g	5

Diese Angabe wurden aus dem Buch: die L.A.-Diät von Dr. David Heber

