

Продукты	Содержание в 100 г продукта		Кол-во пищевых волокон, г. на 100 ккал продукта
	Пищевых волокон, г.	Энергетическая ценность, ккал	
Пшеничные отруби	43	165	26,1
Хлеб из ржаной муки	8	200	4,0
Хлеб бородинский	7,9	201	3,9
Хлеб зерновой	6,1	228	2,7
Каша гречневая	2,7	101	2,7
Сухари из муки 2 с	7	323	2,2
Хлеб пшеничный из муки 2С	4,6	228	2,0
Каша перловая	2,5	135	1,9
Каша овсянная	1,9	109	1,7
Сушки простые	4,5	331	1,4
Хлеб пшеничный из муки 1С	3,2	240	1,3
Каша пшеничная	1,7	153	1,1
Хлеб пшеничный из муки В/С	2,25	250	0,9
Макароны отварные	1,1	135	0,8
Каша манная	0,8	100	0,8
Орехи	4	650	0,6
Фасоль стручковая	2,5	16	15,6
Капуста брюссельская	4,2	35	12,0
Белокачанная капуста	2	28	7,1
Морковь	2,4	35	6,9
Петрушка, укроп, салат, лук зеленый	2	30	6,7
Свекла отварная	3	48	6,3
Помидоры	1,4	24	5,8
Грибы жареные	6,8	172	4,0
Горох отварной	5	130	3,8
Смородина черная	4,8	44	10,9
Киви	3,8	47	8,1
Курага	18	242	7,4
Яблоки сушеные	14,9	253	5,9
Апельсин	2,2	43	5,1
Абрикосы	2,1	44	4,8
Яблоки	1,8	47	3,8
Изюм	9,6	281	3,4
Виноград	1,6	72	2,2