Ballaststoffe schützen vor Lungenkrankheiten

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Ballaststoffe in Lebensmitteln

Lebensmittel	Ballaststoffe pro 100 g
Haferflocken	10 g
Vollkornbrot	8 g
Vollkornnudeln (ungekocht)	9 g
Weissmehlnudeln	3,5 g
Weissbrot	3 g
Mandeln	13 g
Dörrpflaumen	19 g
Leinsamen	35 g
Kleie	45 g
Baobab	45 g
Fleisch, Fisch, Käse, Eier	0 g
Öle und Fette	0 g
Gemüse	2 - 6 g
Früchte	2 - 4 g

Gesunde Ballaststoffe für gesunde Lungen

Lebensmittel	Ballaststoffe pro 100 g
1 EL Kokosmehl	5 g Ballaststoffe (38 g/100 g)
1 EL Brennnesselpulver	2,5 g Ballaststoffe (25 g/100 g)
Konjaknudeln	6,3 g Ballaststoffe pro Portion (125 g) bei nur 10 kcal
Hanfprotein	5 - 8 g Ballaststoffe pro 30 g (18 - 26 g/100 g, je nach Marke)