

# Ballaststoff-Lieferanten

absteigend sortiert nach Ballaststoffgehalt je 100 Gramm

## Abkürzungen:

B = Ballaststoffe, Port. = Portion, B/Port. = Ballaststoffe je Portion, KCAL = Kilokalorien, KH = Kohlenhydrate, P = Protein, F = Fett

## Alle Nährwert- und Ballaststoffangaben in Gramm

Lebensmittel	B/Port.	Port.	KCAL	KH	B	P	F
Flohsamenschalen	4	5	222	12	79	2,3	0,7
Xanthan	3,4	5	292	0	67	0	0
Hanfmehl	9,3	20	290	1,4	46,6	30	7,9
Weizenkleie	4,5	10	268	18	45	16	4,7
Leinmehl	8,2	20	306	2	41	33,3	9,3
Chiasamen	4	10	475	2,3	40	22	33
Leinsamen	3,9	10	471	0	39	29	31
Kokosmehl	35	100	360	20	35	21	14
Chia-Mehl	6,5	20	450	2,3	32,3	22,9	31,6
Lupinenmehl	16	50	342	9,5	32	40	9,1
Lupinenschrot	13,6	50	355	12,8	27,1	42,9	8,7
Hagebutten, roh	24,1	100	162	38,2	24,1	1,6	0,3
Physalis, getrocknet	12	50	337	53,2	24	9,2	4,4
Kidneybohnen, getrocknet	11,7	50	275	40	23,4	24,2	1,5
Weißer Jumbo-Bohnen, getrocknet	11,6	50	294	34,7	23,2	21,1	1,6
Weißer Bohnen, getrocknet	10,2	50	284	35	23	21	1,6
Erdmandeln, gemahlen	4,6	20	435	49	23	5,2	19
Sojabohnen, getrocknet	11	50	384	6,3	22	37,6	18,3
Vollkorn-Knäckebrötchen, Roggen	4	20	334	60	20	9	2
Sojamehl	19	100	403	3,1	19	41	21
Sojaflocken	9,3	50	398	3,1	18,5	40,8	20,6
Mungbohnen, getrocknet	9	50	314	42	18	24	1,5
Cannellini-Bohnen	8,8	50	325	45,5	17,6	23,4	1,6
Schwarze Bohnen, getrocknet	8,7	50	304	41,5	17,3	23,1	1,2
Borlotti-Bohnen, getrocknet	8,7	50	315	44,3	17,3	18,7	3,1
Azukibohnen, getrocknet	8,7	50	304	41,5	17,3	23,1	1,2
Beluga Linsen, getrocknet	8,5	50	304	41	17	23	1,6
Rote Linsen, getrocknet	8,5	50	304	40,6	17	23,4	1,5
Gelbe Linsen, getrocknet	17	100	304	40,6	17	23,4	1,5
Grüne Linsen, getrocknet	8,5	50	304	10,6	17	23,4	1,5
Pardina Linsen, getrocknet	8,5	50	304	40,6	17	23,4	1,5
Braune Teller-Linsen, getrocknet	8,5	50	275	40,6	17	23,4	1,6
Weißes Bohnenmehl	8,5	50	333	44,8	17	22,6	3
Troja Linsen, getrocknet	8,5	50	304	40,6	17	23,4	1,5
Weißes Bohnenmehl	17	100	333	44,8	17	22,6	3
Mandelmehl	16,4	100	374	9,3	16,4	51,3	11
Soja-Schnitzel	20,3	125	362	16,3	16,2	49,2	7,6

Lebensmittel	B/Port.	Port.	KCAL	KH	B	P	F
Kichererbsen, getrocknet	7	50	338	44	16	19	5,9
Kichererbsenmehl	16	100	337	44	16	19	5,9
Kichererbsenmehl, geröstet	7,5	50	358	46,9	15	20,8	6,4
Kokos-Chips	7,5	50	652	8,2	15	7,8	62
Vollkorn-Knäckebrötchen, Roggen & Dinkel	3	20	346	66	15	8,4	2
Kichererbsen-Nudeln	14	100	360	50	14	20	5,8
Kastanienmehl	7	50	350	69	14	4,9	3,2
Mandeln, geröstet	4,2	30	645	5,5	14	22,9	55,9
Mandeln	4,1	30	624	5,4	13,5	22,1	54,1
Roggen-Vollkornmehl	13,4	100	323	60,1	13,4	9,5	1,7
Roggen, ganzes Korn	13,4	100	323	60,7	13,4	9,5	1,7
Rotes Linsenmehl	13	100	338	47,4	13	25,2	2,4
Feigen, getrocknet	3,9	30	275	55	13	3,5	1,3
Gojibeeren, getrocknet	6,5	50	318	54	13	11	2,8
Weizen-Vollkornmehl	13	100	326	60	13	11	1,8
Braunhirse-Mehl	6,5	50	353	64	13	9,6	3,6
Weizen, ganzes Korn	13	100	326	60	13	11	1,8
Bulgur	13	100	350	65	13	12	1,8
Amaranth	13	100	399	61	13	15	8,8
Maulbeeren, getrocknet	6,3	50	333	59,8	12,6	10,6	2,9
Mandeln, blanchiert	3,7	30	643	5,6	12,4	22,9	56
Tomaten, getrocknet	6,2	50	258	55,8	12,3	14,1	3
Haferkleie mit Keim	5,5	50	363	55	12	15	6,6
Berglinsen, getrocknet	6	50	343	51	12	25	1,7
Hanfsamen, geschält	3,6	30	578	5,7	12	25	48
Mango, getrocknet	6	50	316	60	12	6,6	1,1
Soft-Feigen, getrocknet	6	50	268	53	12	3	1,8
Apfel-Chips	6	50	332	69	12	3,3	0,9
Macadamia Nusskerne, geröstet & gesalzen	3,4	30	728	4	11,3	8,7	72,7
Erdnüsse, geröstet & gesalzen	3,3	30	621	9,1	11,1	29,3	49,5
Haferflocken, blütenzart	5,5	50	361	56	11	14	6,7
Dinkel-Vollkornnudeln	11	100	344	62	11	1	3,4
Pistazien, geröstet und gesalzen	3,3	30	622	12	11	21	52
Eiweißbrot	5,5	50	238	14	11	20	8,9
Kamut-Vollkornnudeln	11	100	329	60,4	11	13	1,5
Kürbiskern-Brot	3,1	50	211	32,1	10,6	6,1	4,1
Vollkorn-Salzstangen	3	30	376	64,7	10,1	12,5	5,2
Kürbiskernmehl	9,9	100	399	2,7	9,9	59	15
Hafer, ganzes Korn	9,7	100	349	55,7	9,7	55,7	7,1
Popcorn-Mais	9,7	100	345	64,2	9,7	8,7	3,8
Dinkel-Grünkern-Brot	4,9	50	193	34,9	9,7	5,4	1,4
Nackthafer	9,7	100	332	55,7	9,7	10,7	7,1
Pekannüsse	2,9	30	729	4,4	9,5	11	72
Ananas-Stücke, getrocknet	4,7	50	333	74	9,4	2,1	0,5

Lebensmittel	B/Port.	Port.	KCAL	KH	B	P	F
Leinsamen Brot	4,7	50	197	32,5	9,3	5,4	3
Buchweizen-Nudeln	9,2	100	354	65	9,2	12	3,1
Apfelringe, getrocknet	4,6	50	279	64	9,1	1,2	0,5
Couscous	8,8	100	351	66	8,8	12	2,4
Dinkel-Vollkornmehl	8,8	100	341	62,4	8,8	12,3	2,7
Dinkel, ganzes Korn	8,8	100	341	62,4	8,8	12,3	2,7
Grünkern, ganzes Korn	8,8	100	342	63	8,8	12	2,7
Datteln, getrocknet	4,4	50	296	67	8,7	2,3	0,5
Haferflocken, zartschmelzend	4,4	50	363	60	8,7	13	5,9
Hartweizen-Vollkornnudeln	8,6	100	356	67,2	8,6	11,3	2,7
Pflaumen, getrocknet	4,3	50	274	60	8,5	2,4	0,8
Dinkelflocken	4,2	50	353	64	8,4	14,2	2,6
Roggenvollkornbrot	4,2	50	204	39	8,3	5,3	1,1
Aprikosen, getrocknet	4,1	50	289	64	8,2	2,2	0,6
Haselnusskerne	2,5	30	669	10,5	8,2	14,1	61,6
Dinkel-Brezeln	2,4	30	404	63,8	8	13,8	8,6
Nusskern-Mischung	2,4	30	636	9	8	20	56
Kichererbsen, Konserve	7,7	100	120	14,7	7,7	6,4	2,2
Kidney Bohnen, Konserve	7,6	100	110	14,7	7,6	7,6	0,6
Dinkelflakes	3,8	50	370	70	7,5	13	2,5
Wildreis	7,3	100	345	66	7,3	13,3	1,4
Pumpnickel	3,6	50	211	38	7,1	5,1	2,7
Emmer-Vollkornnudeln	7,1	100	356	66	7,1	13,3	2,7
Bananen, ganz, getrocknet	3,6	50	335	77,8	7,1	4,5	0,7
Getrocknete Tomaten, mariniert, im Glas	7	100	71	10	7	2,7	0,4
Mehrkornbrot	3,5	50	229	35	6,9	7,7	4,9
Dinkel, gepufft	3,4	50	374	77	6,8	8,4	2,1
Buchweizenbrot	3,4	50	240	23	6,8	8,9	11
Dinkelvollkornbrot	3,4	50	247	35	6,7	9,1	6,4
Avocado	6,7	100	160	8,5	6,7	2	14,7
Weißer Bohnen, Konserve	6,7	100	89	10,8	6,7	6,6	0,7
Quinoa	6,6	100	354	59	6,6	15	5
Quinoaflocken	3,3	50	354	59	6,6	15	5
Kumquats, roh	6,5	100	71	15,9	6,5	1,9	0,9
Himbeeren, roh	6,5	100	52	11,9	6,5	1,2	0,7
Schwarze Bohnen, Konserve	6,5	100	87	12,4	6,5	4,9	0,5
Roggenbrot	3,2	50	211	39	6,4	6,5	1,8
Amaranth, gepufft	3,2	50	400	62	6,3	15	8,8
Teffmehl	3,2	50	346	66,7	6,3	10,9	2,5
Kürbiskerne	1,9	30	598	1,3	6,3	37	48
Sonnenblumenkerne	1,9	30	610	12	6,3	27	49
Walnusskerne	1,8	30	691	11	6,1	17	63
Weizen, gepufft	3,1	50	378	78	6,1	9	2
Erbsen, -Tiefkühl	18	300	68	7,5	6	4,9	0,7
Vollkorn-Toast	3	50	250	42	6	8,5	4

Lebensmittel	B/Port.	Port.	KCAL	KH	B	P	F
Rote-Linsen-Nudeln	5,9	100	343	56	5,9	23	1,7
Weißer Cannellini Bohnen, Konserve	5,9	100	93	13	5,9	6,4	0,4
Dinkelgrieß	2,9	50	350	68,6	5,8	11,6	2
Erbsen, grün, roh	17,1	300	81	14,5	5,7	5,4	0,4
Mais-Amaranth-Waffeln	5,5	100	384	75	5,5	9,5	3,9
Cranberrys, getrocknet	2,7	50	322	74	5,4	0,8	1
Erbsen, Konserve	5,4	100	76	9,1	5,4	5,5	0,8
Artischocken, roh	10,8	200	47	10,5	5,4	1	0,2
Brombeeren, roh	5,3	100	43	9,6	5,3	1,4	0,5
Sojabohnen Edamame, Konserve	5,2	100	100	2,9	5,2	8	5,1
Weizengrieß	2,5	50	338	68,6	5	10,7	1,2
Himbeeren, -Tiefkühl	5	100	40	4	5	1	0
Polenta (Maisgrieß)	4,8	100	344	74	4,8	7,7	0,8
Tiger Bohnen, Konserve	4,8	100	110	15,7	4,8	7,8	0,7
Gerstengraupen	4,6	100	346	71	4,6	10	1,4
Rollgerste	4,6	100	346	71	4,6	10	1,4
Kamut, ganzes Korn	4,5	100	364	68	4,5	15	2,6
Grüne Linsen, Konserve	4,4	100	93	13,3	4,4	6,9	0,4
Naturreis	4,4	100	344	69	4,4	9,1	2,5
Grünkohl, im Glas	8,8	200	42	2,8	4,4	3,5	0,9
Stachelbeeren, roh	4,3	100	44	10,2	4,3	0,9	0,6
Granatäpfel, roh	4	100	83	18,7	4	1,7	1,2
Braune Linsen, Konserve	4	100	84	11,9	4	6	0,5
Beerenfrüchte-, Tiefkühl	4	100	46	7	4	1	0
Sellerie Salat, im Glas	4	100	28	3,3	4	0,7	0,2
Rosenkohl, roh	11,4	300	43	9	3,8	3,4	0,3
Hirse	3,8	100	363	69	3,8	11	3,9
Mais, Konserve	3,8	100	80	10,8	3,8	2,9	1,9
Goldhirse	3,7	100	363	69	3,7	11	3,9
Buchweizen, ganzes Korn	3,7	100	346	71	3,7	9,8	1,7
Grünkohl, roh	10,8	300	49	8,8	3,6	4,3	0,9
Kohlrabi, roh	10,8	300	27	6,2	3,6	1,7	0,1
Nashi-Birnen, roh	3,6	100	42	10,7	3,6	0,5	0,2
Karottenstifte	5,4	150	32	4,8	3,6	1	0,2
Snack Karotten	4,5	125	32	4,8	3,6	1	0,2
Brokkoli, -Tiefkühl	10,5	300	34	1,7	3,5	4,7	1,2
Reiswaffeln, Natur	3,5	100	392	80,2	3,5	8	3,6
Maiswaffeln, Natur	3,5	100	388	86	3,5	7,3	0,9
Hartweizen-Nudeln	3,5	100	350	71	3,5	12	1,2
Grüne Bohnen, roh	9,3	300	31	3,6	3,4	2,1	0,2
Gelbe Bohnen, roh	10,2	300	31	7,1	3,4	1,8	0,1
Schalotten, roh	3,2	100	72	16,8	3,2	2,5	0,1
Endivie, roh	6,2	200	17	3,4	3,1	1,3	0,2
Chicorée, roh	6,2	200	17	4	3,1	0,9	0,1
Wirsing, roh	9,3	300	27	6,1	3,1	2	0,1

Lebensmittel	B/Port.	Port.	KCAL	KH	B	P	F
Birnen, roh	3,1	100	57	15,2	3,1	0,4	0,1
Rosenkohl, -Tiefkühl	9,3	300	35	3,5	3,1	2,9	1,3
Süßkartoffeln, roh	6	200	86	20,1	3	1,6	0,1
Aubergine, roh	6	200	25	5,9	3	1	0,2
Kiwis, roh	3	100	61	14,7	3	1,1	0,5
Grüne Bohnen, Konserve	3	100	25	2,8	3	1,6	0,2
Rohkostmischung	6	200	36	5,5	3	1	0,5
Rote Beete, im Glas	3	100	73	15	3	1,3	0,1
Feigen, roh	2,9	100	74	19,2	2,9	0,8	0,3
Karotten, -Tiefkühl	8,7	300	29	4,5	2,9	0,7	0,3
Rote Beete, roh	5,6	200	43	9,6	2,8	1,6	0,2
Karotten, roh	5,6	200	41	9,6	2,8	0,9	0,2
Räucher-Tofu	2,8	100	167	1	2,8	18	9,5
Morcheln, roh	5,6	200	31	5,1	2,8	3,1	0,6
Enoki-Pilze, roh	5,4	200	37	7,8	2,7	2,7	0,3
Brokkoli, roh	7,8	300	34	6,6	2,6	2,8	0,4
Bananen, roh	2,6	100	89	22,8	2,6	1,1	0,3
Junger Spinat	5,2	200	20	0,6	2,6	2,5	0,3
Fasskraut, im Glas	5,2	200	34	4,3	2,6	1,3	0,3
Weinkraut	5,2	200	33	4,3	2,6	1,3	0,3
Bohnensalat, im Glas	2,6	100	45	7,3	2,6	1,7	0,2
Maiskölbchen, im Glas	2,6	100	36	4,9	2,6	1,5	0,3
Blattspinat,- Tiefkühl	7,5	300	26	0,4	2,5	3,8	0,4
Sauerkraut	5	200	39	5,8	2,5	1,2	0,3
Peperoni, im Glas	2,5	100	48	7,9	2,5	1	0,3
Kartoffeln, roh	4,8	200	69	15,7	2,4	1,7	0,1
Orangen, roh	2,4	100	47	11,8	2,4	0,9	0,1
Äpfel, roh	2,4	100	52	13,8	2,4	0,3	0,2
Blaubeeren, roh	4,8	200	57	14,5	2,4	0,7	0,3
Austernpilze, roh	4,6	200	33	6,1	2,3	3,3	0,4
Kochbanane, roh	4,6	200	122	31,9	2,3	1,3	0,4
Grüne Oliven, im Glas	2,3	100	183	0,4	2,3	1,2	19
Spinat, roh	6,6	300	23	3,6	2,2	2,9	0,4
Spargel, roh	6,3	300	20	3,9	2,1	3	0,2
Rotkohl, roh	6,3	300	31	7,4	2,1	1,4	0,2
Würzspinat,- Tiefkühl	6,3	300	85	2,8	2,1	2,2	6,8
Römersalat, roh	4,2	200	17	3,3	2,1	1,2	0,3
Rote Paprika, roh	4,2	200	31	6	2,1	1	0,3
Kirschen, roh	4,2	200	63	16	2,1	1,1	0,2
Rotkohl, im Glas	4,2	200	50	9,4	2,1	1,3	0,1
Paprika, im Glas	2,1	100	36	6	2,1	1	0,2
Blumenkohl, roh	6	300	25	5	2	1,9	0,3
Aprikosen, roh	4	200	48	11,1	2	1,4	0,4
Butternut-Kürbis, roh	6	300	45	11,7	2	1	0,1
Erdbeeren, roh	4	200	32	7,7	2	0,7	0,3

Lebensmittel	B/Port.	Port.	KCAL	KH	B	P	F
Quitten, roh	3,8	200	57	15,3	1,9	0,4	0,1
Speiserüben, roh	5,4	300	28	6,4	1,8	0,3	0,1
Rhabarber, roh	3,6	200	21	4,5	1,8	0,9	0,2
Maniok, roh	3,6	200	160	38,1	1,8	1,4	0,3
Lauch, roh	3,6	200	61	14,2	1,8	1,5	0,3
Knollensellerie, roh	3,6	200	42	9,2	1,8	1,5	0,3
Batavia Blätter	3,6	200	19	2,2	1,8	1,1	0,2
Papayas, roh	3,4	200	43	10,8	1,7	0,5	0,3
Mandarinen, roh	3,4	200	44	10,6	1,7	1,1	0,3
Clementinen, roh	3,4	200	47	12	1,7	0,9	0,2
Grüne Paprika, roh	3,4	200	20	4,6	1,7	0,9	0,2
Zwiebeln, roh	3,4	200	40	9,3	1,7	1,1	0,1
Ruccola	3,2	200	28	2,1	1,6	2,6	0,7
Rettich, roh	3,2	200	18	4,1	1,6	0,6	0,1
Mangold, roh	3,2	200	19	3,7	1,6	1,8	0,2
Stangensellerie, roh	3,2	200	16	3	1,6	0,7	0,2
Radieschen, roh	3,2	200	16	3,4	1,6	0,7	0,1
Wildkräutersalat	3,2	200	18	1,3	1,6	1,7	0,3
Winterkürbis, diverse Sorten, roh	4,5	300	34	8,6	1,5	1	0,1
Spaghettikürbis, roh	4,5	300	31	6,9	1,5	0,6	0,6
Eichelkürbis, roh	4,5	300	40	10,4	1,5	0,8	0,1
Gartensalat	3	200	15	1,3	1,5	1,3	0,2
Feldsalat	3	200	17	0,7	1,5	1,8	0,4
Seetang, Kelp	2,6	200	43	9,6	1,3	1,7	0,6
Portobello-Pilze, roh	2,6	200	22	3,9	1,3	2,1	0,4
Gartensalat, roh	2,6	200	15	2,9	1,3	1,4	0,2
Gartenkürbis, roh	3,6	300	18	3,8	1,2	1,2	0,2
Sommerkürbis, diverse Sorten, roh	3,3	300	16	3,4	1,1	1,2	0,2
Champignons, roh	3	300	22	3,3	1	3,1	0,3
Zucchini, roh	3	300	17	3,1	1	1,2	0,3

Quellen Nährwerte: USDA / Herstellerangaben