LISTĂ DE FIBRE ALIMENTARE ÎN DIFERITE CATEGORII DE ALIMENTE

Trebuie luat în considerare că unele date pot fi greșite sau introduse eronat, de aceea se recomandă verificarea unei noi surse în anumite cazuri.

Pentru detalii legate de utilitatea fibrelor consultați articolul de pe site-ul [paginadenutritie.ro]

LEGUME

Aliment	g fibre/100g	Tip de fibra
Fasole neagră	15.2 g	Solubilă și insolubilă
Fasole albă	10.4 g	Solubilă și insolubilă
Fasole roșie	9.7 g	Solubilă și insolubilă
Mazăre uscată	8.3 g	Solubilă și insolubilă
Linte	7.9 g	Solubilă și insolubilă
Năut	7.6 g	Solubilă și insolubilă
Mazăre verde	5.1 g	Solubilă și insolubilă
Fasole adzuki	7.3 g	Insolubilă
Porumb (boabe)	7.3g	Insolubilă
Hrean	7.0g	Insolubilă
Fasole mung (verde)	6.3g	Insolubilă
Anghinare	5.4g	Solubilă
Mazăre verde	5.1 g	Solubilă și insolubilă

Păstârnac	4.9g	Insolubilă
Rădăcină de lotus	4.9g	Insolubilă
Rădăcină de taro	4.1g	Insolubilă
Kale sălbatic	4.0g	Solubilă
Varză de Bruxelles	3.8g	Solubilă
Gulie	3.6g	Insolubilă
Kale	3.6g	Solubilă
Fasole verde	3.4g	Insolubilă
Cartof mov	3.3g	Solubilă
Pătrunjel (frunze)	3.3g	Insolubilă
Bame	3.2g	Solubilă
Cărbune de zahăr	3.2g	Solubilă
Fenicul	3.1g	Insolubilă
Varză de savoy	3.2g	Solubilă
Cartof dulce	3.0g	Insolubilă
Vinete	3.0g	Insolubilă
Frunze de sfeclă	2.9g	Insolubilă
Morcov	2.8g	Solubilă
Sfeclă roșie	2.8g	Insolubilă
Broccoli rabe	2.7g	Insolubilă
Broccoli	2.6g	Insolubilă
Varză roșie	2.6g	Solubilă
Varză albă	2.5g	Solubilă
Cicoare	2.2g	Insolubilă
Spanac	2.2g	Insolubilă
Sparanghel	2.1g	Solubilă

Usturoi	2.1g	Solubilă
Chimen dulce	2.0g	Solubilă
Conopidă	2.0g	Insolubilă
Nap	1.8g	Solubilă
Țelină (rădăcină)	1.8g	Insolubilă
Ceapă	1.7g	Solubilă
Mangold	1.6g	Solubilă
Ridichi	1.6g	Insolubilă
Rucola	1.6g	Solubilă
Țelină apio	1.6g	Solubilă
Ardei gras	1.5g	Solubilă
Ardei iute (chili)	1.5g	Solubilă
Salată verde	1.5g	Solubilă
Alge marine (kelp)	1.3g	Solubilă
Năsturel	1.2g	Solubilă
Dovlecei	1.1g	Solubilă
Castraveți	0.7g	Solubilă
Dovleac	0.5g	Insolubilă

FRUCTE

Nume Aliment	Fibre/100g	Tipul Fibrei
Smochine uscate	9.8g	Insolubilă
Goji	8.0g	Solubilă
Avocado	6.7g	Solubilă
Curmale	6.7g	Solubilă
Zmeură	6.5g	Insolubilă
Mure	5.3g	Insolubilă
Rodie	4.0g	Insolubilă
Pere	3.1g	Solubilă
Kiwi	3.0g	Insolubilă
Smochine	2.9g	Insolubilă
Lămâi	2.8g	Solubilă
Banane	2.6g	Solubilă
Mere	2.4g	Solubilă
Afine	2.4g	Solubilă
Portocale	2.2g	Solubilă
Cireșe	2.1g	Insolubilă
Căpșuni	2.0g	Solubilă
Caise	2.0g	Insolubilă
Mandarine	1.8g	Solubilă
Fructul dragonului	1.8g	Solubilă
Nectarine	1.7g	Solubilă
Papaya	1.7g	Solubilă

Mango	1.6g	Solubilă
Grapefruit	1.6g	Solubilă
Prune	1.5g	Solubilă
Piersici	1.5g	Insolubilă
Litchi	1.3g	Solubilă
Ananas	1.2g	Solubilă
Struguri	0.9g	Solubilă
Pepene galben	0.9g	Solubilă

SEMINȚE

Nume Aliment	Fibre/100g	Tipul Fibrei
Semințe de psyllium	78 g	Solubilă
Semințe de coriandru	41.9g	Insolubilă
Semințe de chia	34.4g	Solubilă
Semințe de chia negre	34.4g	Solubilă
Semințe de in	27.3g	Insolubilă
Semințe de in aurii	27.3g	Insolubilă
Semințe de schinduf	24.6g	Insolubilă
Semințe de schinduf	24.6g	Insolubilă
Semințe de chimion	22.7g	Insolubilă
Semințe de cicoare	20.0g	Insolubilă
Semințe de mac	19.5g	Insolubilă

Semințe de lotus	14.5g	Insolubilă
Semințe de mărar	13.6g	Insolubilă
Semințe de muștar	12.2g	Insolubilă
Semințe de susan	11.6g	Insolubilă
Semințe de susan negru	11.6g	Insolubilă
Semințe de floarea-păianjen	9.6 g	Insolubilă
Semințe de floarea-soarelui	8.6 g	Insolubilă
Semințe de quinoa	7.0g	Solubilă
Semințe de ardei iute	6.1g	Insolubilă
Semințe de dovleac	6.0g	Insolubilă
Semințe de lucernă	5.8g	Insolubilă
Semințe de cânepă decorticate	4.6g	Insolubilă
Semințe de roșii	4.5g	Insolubilă
Semințe de pepene	4.4g	Insolubilă
Semințe de cânepă	4.0g	Insolubilă
Semințe de smochin	3.9g	Insolubilă
Semințe de pin	3.7g	Solubilă
Semințe de bumbac	2.0g	Insolubilă
Semințe de păpădie	1.5g	Insolubilă

CERREALE

Nume Aliment	Fibre/100g	TIPUL FIBREI
Tărâțe de grâu	43.0g	Solubilă & Insolubilă
Orz	17.3 g	Solubilă și insolubilă
Tărâțe de ovăz	15.4g	Solubilă & Insolubilă
Secară	15.1g	Solubilă & Insolubilă
Ovăz	10.6g	Solubilă & Insolubilă (beta-glucan)
Spelta	10.7 g	Insolubilă
Hrișcă	10.0 g	Insolubilă
Mei	8.5 g	Insolubilă
Teff	8.0 g	Solubilă și insolubilă
Porumb	7.3 g	Insolubilă
Quinoa	7.0g	Solubilă & Insolubilă
Orez brun	3.5 g	Insolubilă
Amarant	2.9 g	Solubilă și insolubilă

NUCI

Nume Aliment	Fibre/100g	Tipul Fibrei
Migdale	12.5 g	Solubilă și insolubilă
Fistic	10.6 g	Solubilă și insolubilă
Alune de pădure	9.7 g	Solubilă și insolubilă
Nuci pecan	9.6 g	Solubilă și insolubilă
Arahide	8.5 g	Insolubilă
Nuci braziliene	7.5 g	Insolubilă
Nuci	6.7 g	Solubilă și insolubilă
Nuci de macadamia	3.6 g	Insolubilă
Caju	3.3 g	Insolubilă
Alune de pământ	2.9 g	Insolubilă

Acest document a fost scris de Iacob Bogdan Nicușor. Și este proprietatea intelectuală a Bogdan-Nicușor Iacob PFA.