

Ballaststoffreiche Lebensmittel - die einfache Übersicht

Orientierung: Erwachsene sollten laut DGE mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag erreichen. Starte langsam, trinke ausreichend und kombiniere Ballaststoffe am besten mit Protein.

Kategorie	Lebensmittel	Portion	Ballaststoffe pro Portion	Ballaststoffe pro 100 g
Samen & Kleie	Flohsamenschalen	5 g	ca. 4,0 g	ca. 80 g
Samen & Kleie	Weizenkleie	15 g	ca. 6,4 g	42,8 g
Samen & Kleie	Chiasamen	12 g	ca. 4,1 g	34,4 g
Samen & Kleie	Leinsamen	10 g	ca. 2,7 g	27,3 g
Samen & Kleie	Haferkleie	30 g	ca. 4,6 g	15,4 g
Hülsenfrüchte	Linsen, gekocht	150 g	ca. 11,9 g	7,9 g
Hülsenfrüchte	Kichererbsen, gekocht	150 g	ca. 11,4 g	7,6 g
Hülsenfrüchte	Kidneybohnen, gekocht	150 g	ca. 9,6 g	6,4 g
Hülsenfrüchte	Erbsen, gekocht	150 g	ca. 8,3 g	5,5 g
Hülsenfrüchte	Edamame, gekocht	150 g	ca. 7,8 g	5,2 g
Getreide & Brot	Haferflocken	50 g	ca. 5,1 g	10,1 g
Getreide & Brot	Vollkornbrot	100 g	ca. 6,7 g	6,7 g
Getreide & Brot	Vollkornnudeln, gekocht	150 g	ca. 7,5 g	5,0 g
Getreide & Brot	Quinoa, gekocht	150 g	ca. 4,2 g	2,8 g
Getreide & Brot	Naturreis, gekocht	150 g	ca. 2,7 g	1,8 g
Gemüse	Artischocke, gegart	100 g	ca. 5,4 g	5,4 g
Gemüse	Rosenkohl, gegart	150 g	ca. 5,7 g	3,8 g
Gemüse	Brokkoli, gegart	150 g	ca. 5,0 g	3,3 g
Gemüse	Karotten, roh	150 g	ca. 4,2 g	2,8 g
Gemüse	Kartoffeln mit Schale	250 g	ca. 5,5 g	2,2 g
Obst	Himbeeren	125 g	ca. 8,1 g	6,5 g
Obst	Brombeeren	125 g	ca. 6,6 g	5,3 g
Obst	Birne mit Schale	180 g	ca. 5,6 g	3,1 g
Obst	Apfel mit Schale	180 g	ca. 4,3 g	2,4 g
Obst	Avocado	100 g	ca. 6,7 g	6,7 g
Nüsse	Mandeln	30 g	ca. 3,8 g	12,5 g
Nüsse	Pistazien	30 g	ca. 3,2 g	10,6 g
Nüsse	Walnüsse	30 g	ca. 2,0 g	6,7 g

Merksatz: Protein macht satt. Ballaststoffe machen es alltagstauglich. Werte sind gerundet und können je nach Sorte, Marke, Zubereitung und Wassergehalt abweichen. Quellenbasis: DGE, BZfE, USDA FoodData Central / National Nutrient Database.