

Lista de Alimentos Ricos en Fibra

FRUTAS

Alimento	Cantidad en gr.
Higos secos	17
Ciruelas secas	17
Coco	9
Dátiles	8,7
Orejones	7,7
Frambuesas	6,7
Moras	6,6
Caqui	6,5
Membrillo	6,4
Aguacate crudo (palta)	6,3
Guayaba	6,3
Naranja	4,1
Higos chumbos	4
Aceitunas	3,2
Pera	3,1
Kiwi	3

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Alimento	Cantidad en gr.
Semillas de chía	34,4
Semillas de lino (linaza)	27
Almendras	14
Semillas de sésamo (ajonjolí)	12
Pistachos	11
Avellanas	10
Semillas de girasol	9
Nuez de Brasil	8
Nueces	5,2
Anacardos (castañas de caju)	3,3

Nota:

La cantidad de fibra es cada 100gr de alimento.

HORTALIZAS Y VERDURAS

Alimento	Cantidad en gr.
Chufa cruda	10
Harina de yuga	6,5
Espinacas	6,3
Repollo	5,7
Acelgas	5,6
Alcachofas	5
Endamame	4,8
Coles de Bruselas	3,8
Zanahoria	3,2
Patatas	3,2
Boniato (batata)	3
Puerro	3

HARINAS Y CEREALES

Alimento	Cantidad en gr.
Salvado de trigo	43
Harina de soja (soya)	17
Palomitas de maíz	13
Germen de trigo	12
Harina de centeno	12
Maíz	9,2
Avena (hojuelas crudas)	9,1
Pan de trigo integral	8,5
Quinoa	7
Pan de centeno	6

Alimento	Cantidad en gr.
Judías blancas	25,4
Guisantes secos	16,7
Frijoles pintos	16
Garbanzos	15
Lentejas	12
Cacahuetes	8,1