

FIBRA ALIMENTARE (g/100g di parte edibile)

ALIMENTO	Insolubile - Solubile	ALIMENTO	Insolubile - Solubile	ALIMENTO	Insolubile - Solubile
CEREALI DERIVATI		Cavolo cappuccio (B)...	2.00 0.71	FRUTTA FRESCA	
Biscotti con crusca.....	4.40 0.81	Cetrioli.....	0.54 0.21	Albicocche.....	0.83 0.71
Crackers con crusca.....	6.24 0.83	Cicoria (B).....	2.43 1.12	Ananas.....	0.83 0.15
Crackers senza grassi...	1.84 1.48	Cipolle bianche	0.88 0.16	Arance.....	1.00 0.6
Crusca all bran.....	21.51 0.96	Cipolle bianche (B).....	0.76 0.49	Babaco.....	0.7 0.38
Crusca fibra form.....	75.5 1.65	Cipolline bianche.....	1.48 0.37	Banane.....	1.19 0.62
Farina di frumento.....	0.95 1.47	Cipolline bianche (B)....	1.2 0.59	Castagne crude.....	8.01 0.36
Farina di riso	0.9 0.1	Fagioli a corallo (B).....	2.14 0.71	Castagne arrostate.....	8.33 0.76
Farina di segale.....	10.69 3.58	Fagiolini (B).....	2.07 0.86	Castagne bollite.....	5.31 0.61
Fiocchi di avena.....	4.99 3.3	Fave fresche.....	4.45 0.52	Ciliegie.....	0.8 0.49
Orzo perlato.....	4.83 4.41	Fave fresche (C).....	4.86 1.08	Cocomero.....	0.20 0.02
Pane bianco.....	1.72 1.46	Finocchi.....	1.97 0.25	Cotogne crude.....	4.51 1.41
Pane integrale.....	5.36 1.15	Finocchi (B).....	1.38 0.49	Fichi.....	1.38 0.63
Pasta cruda.....	1.60 1.01	Funghi prataioli.....	2.14 0.11	Fichi d'india.....	4.87 0.13
Pasta cotta.....	0.81 0.45	Funghi prataioli (C)....	3.09 0.22	Fragole.....	1.13 0.45
Pasta integrale.....	5.02 1.38	Funghi pleurotus (C)...	4.65 0.34	Kiwi.....	1.43 0.78
Pasta integrale cotta....	2.58 0.44	Insalate:		Loto.....	2.43 0.10
Riso bollito	0.58 0.55	Belga.....	0.97 0.17	Mandarini.....	1.03 0.67
Riso crudo.....	0.89 0.08	Cappuccina.....	1.11 0.18	Melagrane.....	1.98 0.26
LEGUMI SECCHI (cotti e scolati)		Indivia.....	1.40 0.17	Mele (con buccia).....	1.44 0.55
Ceci.....	9.06 0.54	Lattuga.....	1.33 0.13	Melone.....	0.55 0.19
Fagioli.....	5.78 0.81	Puntarelle.....	1.46 1.23	Nespole.....	1.57 0.49
Fave.....	6.75 0.55	Radicchio rosso.....	2.37 0.59	Pere (con buccia).....	2.25 0.62
Lenticchie.....	7.15 0.18	Melanzane (C).....	2.31 1.19	Pesca (con buccia).....	1.14 0.78
VERDURE ED ORTAGGI		Patate novelle (B)	1.05 0.38	Pesca (senza buccia).....	0.71 0.87
Agretti (B).....	1.88 0.41	Patate (B).....	0.85 0.71	Pescanoce.....	0.65 0.85
Aparagi (B).....	1.57 0.49	Peperoni.....	1.47 0.43	Pompelmo.....	1.06 0.54
Bieta (B).....	1.37 0.2	Peperoni (C).....	0.93 0.75	Prugne gialle.....	0.60 0.50
Broccoletti di Rapa (B) .	1.59 0.61	Pomodori.....	0.77 0.24	Prugne rosse.....	0.91 0.67
Broccoletti siciliani (B)...	2.42 0.84	Piselli (C).....	5.73 0.59	Uva bianca.....	1.20 0.16
Broccoletti (B).....	2.54 0.57	Porri (B).....	2.00 0.85	Uva nera.....	1.33 0.25
Carciofi(B).....	3.17 4.68	Rape rosse (B).....	2.05 0.54	FRUTTA SECCA	
Carciofi (S).....	1.93 3.04	Rape bianche.....	2.32 0.29	Arachidi.....	9.89 1.03
		Rape bianche (B).....	1.50 0.52	Noci.....	5.37 0.84
		Ravanelli.....	1.23 0.07	Pecani.....	9.07 0.36

Cardi (B).....	1.25	0.28
Carote	2.7	0.41
Carote (B)	1.64	1.45
Cavoletti bruxelles (B)...	4.30	0.74
Cavolfiori (B).....	1.68	0.71
Cavolo cappuccio.....	2.26	0.32

Sedano	1.41	0.18
Spinaci (B).....	1.64	0.42
Topinambur (C).....	2.01	0.66
Verza.....	2.53	0.35
Verza (B).....	1.81	0.74
Zucchine(B)	0.98	0.35

Mela snak.....	9.66	2.80
Snack frutta pressata.....	10.22	2.34

PIATTI PREPARATI

Pasta al sugo.....	1.64	0.41
Pasta integrale al sugo.....	2.13	0.79
Minestrone.....	1.50	0.56

ABBREVIAZIONI

B: Bollito;

C: Saltato in padella;

S: Surgelato