|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание клетчатки в различных продуктах** | | | | | |
| **Продукт** | **Количество** | **Клетчатка в граммах** | **Продукт** | **Количество** | **Клетчатка в граммах** |
| **Фрукты и ягоды** | | | | | |
| Авокадо | 1 средний | 11,84 | Клубника | 1 чашка | 3,98 |
| Апельсин | 1 средний | 3,4 | Малина | 1 чашка | 8,34 |
| Банан | 1 средний | 3,92 | Персик | 1 средний | 2 |
| Грейпфрут | 0,5среднего | 6,12 | Слива | 1 средняя | 1 |
| Груша | 1 средняя | 5,08 | Сушёные финики | 2 средних | 3,74 |
| Дыня | 1 чашка | 1,28 | Черника | 1 чашка | 4,18 |
| Ежевика свежая | 1 чашка | 7,6 | Чернослив пропаренный | 1 чашка | 7,6 |
| Изюм | 50 грамм | 1,6 | Яблоки с кожицей | 1 среднее | 5 |
| Инжир сушеный | 1/4 чашки | 3,7 |  |  |  |
| **Овощи** | | | | | |
| Брокколи, приготовленная | 1 чашка | 4,5 | Сельдерей | 1 стебель | 1,02 |
| Брюссельская капуста | 1 чашка | 2,84 | Свежий лук | 1 чашка | 2,88 |
| Воздушная кукуруза | 3 чашки | 3,6 | Свекла, приготовленная | 1 чашка | 2,85 |
| Горох, приготовленный | 1 чашка | 8,84 | Сладкая кукуруза | 1 чашка | 4,66 |
| Зеленая фасоль | 1 чашка | 3,95 | Сладкий картофель, вареный | 1 чашка | 5,94 |
| Картофель, запечённый «в мундире» | 1 средний | 4,8 | Сладкий перец | 1 чашка | 2,62 |
| Китайская капуста, приготовленная | 1 чашка | 7,2 | Тыква обыкновенная, приготовленная | 1 чашка | 2,52 |
| Кочанная капуста, приготовленная | 1 чашка | 4,2 | Тыква крупноплодная столовая, приготовленная | 1 чашка | 5,74 |
| Морковь свежая | 1 средняя | 2 | Цветная капуста, приготовленная | 1 чашка | 3,43 |
| Морковь, приготовленная | 1 чашка | 5,22 | Цуккини, приготовленные | 1 чашка | 2,63 |
| Помидор | 1 средний | 1 | Шинкованная капуста свежая | 1 чашка | 4 |
| Репа зеленая приготовленная | 1 чашка | 5 | Шпинат, приготовленный | 1 чашка | 5,32 |
| **Бобовые, орехи, семечки** | | | | | |
| Арахис | 30 грамм | 2,5 | Соевые бобы, приготовленные | 1 чашка | 7,62 |
| Грецкие орехи | 30 грамм | 3,1 | Тыквенные семечки | 1/4 стакана | 4,12 |
| Миндаль | 30 грамм | 4,22 | Фасоль, приготовленная | 1 чашка | 13,33 |
| Орехи кешью | 30 грамм | 1,1 | Фисташки | 30 грамм | 3,4 |
| Плоды (бобы) нута, приготовленные | 1 чашка | 5,8 | Чёрные бобы, приготовленные | 1 чашка | 14,92 |
| Семена льна | 3 ложки | 6,97 | Чечевица, приготовленная | 1 чашка | 15,64 |
| Семечки подсолнечные | 1/4 стакана | 3 |  |  |  |
| **Зерновые, зёрна, макаронные изделия** | | | | | |
| Булгур (пшеничная крупа) приготовленный | 1 чашка | 8,2 | Овёс | 1 чашка | 12 |
| Измельченные пшеничные хлопья | 30 грамм | 3,4 | Перловая каша | 1 чашка | 6 |
| Крекеры, ржаные хлебцы простые | 2 хлебца | 5 | Цельнозерновые макаронные изделия | 1 чашка | 6,34 |
| Коричневый рис | 1 чашка | 7,98 | Цельнозерновой хлеб | 1 ломтик | 2 |
| Мюсли/хлопья смешанные | 30 грамм | 4 | Хлеб с отрубями | 1 чашка | 19,94 |