

Gabonák, magvak és termékeik	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost
Árpa (teljes mag)	19,40	2,10	21,50
Árpagyöngy	18,80	1,90	20,70
Barna rizs	-	-	10,20
Búza (teljes mag)	11,70	2,20	14,90
Búzacsíra	8,45	2,11	10,56
Búzakorpa	5,50	39,50	45,00
Cirok (vörös)	-	-	28,30
Cirok (fehér)	-	-	28,70
Hajdina	-	-	17,50
Köles	-	-	21,70
Kukorica	5,30	2,50	9,80
Lenmag	-	-	25,30
Szezám-mag	10,20	2,41	12,61
Gabonaőrlemények, lisztek	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost
BFF55	2,90	1,45	4,35
BL 55	3,48	1,05	4,53
BL 80	5,11	1,37	6,48
BL 96	8,40	2,06	10,46
BL 12	5,90	1,78	7,68
Buláta korpa	-	-	43,00
Búzatöret	9,60	2,50	12,10
Cirokliszt (vörös)	-	-	18,00
Cirokliszt (fehér)	-	-	18,10
Extrudált árpaliszt	-	-	6,00
Extrudált búzaliszt	-	-	14,10
Extrudált szójaliszt	5,40	1,90	7,30
Graham liszt	8,95	2,76	11,71
Kukorica korpa	-	-	43,00
RL 60 (rizsliszt)	3,40	2,55	5,95
RL 90	4,80	2,93	7,73
RL 125	6,10	3,75	9,85
RLTK 190	6,30	3,80	10,10
Szójakorpa	-	-	60,00
TL 50	3,05	1,10	4,15
Gabonapelyhek puffasztott gabonák	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost
Árpapehely	12,20	6,50	18,70
Borgonyapehely	7,20	3,50	10,70
Búzapehely	-	-	15,00
Kukoricapehely	2,50	1,30	3,80
Rozspehely	8,50	4,40	12,90
Rizspehely	3,47	1,00	4,47
Zabpehely	6,82	7,02	13,84
Puffasztott búza	-	-	15,41
Puffasztott rizs	-	-	6,70

Száraz hüvelyesek	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost
Bab	6,00	18,00	24,00
Borsó (sárga)	18,60	5,40	23,00
Lencse	15,40	3,90	19,30
Szójabab	21,00	1,00	22,00
Zöldség és főzelékfélék	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost
Brokkoli	2,92	1,18	4,10
Burgonya (nyári)	1,69	0,36	2,05
Burgonya (téli)	2,12	0,86	2,98
Cékla	2,71	1,53	4,24
Cukkini	2,40	-	2,40
Fejes saláta	1,11	1,79	2,90
Fekete retek	2,64	1,84	4,48
Fokhagyma	1,62	1,10	2,72
Hónapos retek	1,27	0,09	1,36
Karfiol	2,27	0,10	2,37
Káposzta	1,58	0,89	2,47
Kelkáposzta	2,75	0,43	3,18
Kínai kel	2,03	0,95	2,98
Kígyóuborka	1,31	0,86	2,17
Kukorica (csemege)	-	-	8,80
Laskagomba	3,50	0,13	3,63
Lila hagyma	2,31	1,05	3,36
Padlizsán	1,72	0,86	2,58
Paprika (zöld)	1,56	0,69	2,25
Paradicsom	0,98	0,75	1,73
Paradicsompüré	2,05	1,22	3,27
Paraj	2,75	1,52	4,27
Petrezselyemgyökér	7,10	0,43	7,53
Póréhagyma	0,98	0,72	1,70
Sampion (csiperke gomba)	3,82	-	3,82
Sárgarépa	1,44	1,83	3,27
Sóska	5,05	0,05	5,10
Torma	9,24	1,49	10,73
Tök	-	-	2,40
Uborka	-	-	1,90
Vargánya	2,90	0,51	3,41
Vákumos kukorica konzerv	2,88	0,25	3,13
Vákumos zöldborsó konzerv	4,69	0,06	4,75
Vöröshagyma	1,17	0,88	2,05
Vörös káposzta	2,73	1,81	4,54
Zeller	4,20	1,18	5,38
Zöldbab	2,85	0,18	3,03
Zöldborsó	7,16	1,60	8,76

Gyümölcsök	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost
Alma	1,50	2,20	3,70
Banán	1,12	0,63	1,75
Cseresznye	0,92	0,32	1,24
Egres	-	-	3,50
Eper	-	-	1,70
Grapefruit	-	-	1,20
Gránátalma	-	-	5,80
Kajsziarack	-	-	3,60
Körte	-	-	6,20
Málna	-	-	9,10
Meggy	-	-	4,20
Őszibarack	-	-	3,20
Rebarbara	-	-	4,40
Ribizli	-	-	7,80
Szilva	-	-	5,70
Szőlő	-	-	5,40
Gyümölcsvelők (alapanyagok)	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost
Alma velő	-	-	3,50
Egres velő	-	-	2,80
Kajsziarack velő	-	-	2,60
Körte velő	-	-	2,90
Meggy velő	-	-	1,80
Őszibarack velő	-	-	3,50
Sárgarépa velő	-	-	3,80
Olajos magvak	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost
Dió	7,21	2,42	9,63
Földimogyoró (pörkölt)	8,40	1,86	10,26
Mák	8,82	1,97	10,79
Mogyoró	8,21	1,96	10,17
Napraforgómag	7,03	1,86	8,89
Tökmag	7,90	1,63	9,53
Kókuszeszelék	9,40	3,02	12,42
Növényi magvak	Vízben <i>nem</i> oldódó élelmi rost	Vízben oldódó élelmi rost	Össz élelmi rost