



TABELLE CONTENUTO

## CONTENUTO IN FIBRA TOTALE, SOLUBILE E INSOLUBILE

(mcg/100g - mg/100g di parte edibile)

Alimenti	Fibra Totale	Fibra Solubile	Fibra Insolubile
<b>Farine</b>			
Farina di orzo	14,8	0	0
Farina di segale	14,3	3,6	10,7
Farina di mandorle	14,3	0	0
Farina di ceci	13,6	1,1	12,4
Farina di soia	11,2	0	0
Farina di castagne	10,9	0	0
Farina di frumento integrale	8,4	1,9	6,5
Farina di avena	7,6	0	0
Farina di mais	3,1	0,3	2,8
Farina di frumento tipo 0	2,9	1,1	1,9
Farina di frumento tipo 00	2,2	0,8	1,4
Farina di riso	1	0,1	0,9
Farina di manioca	0,4	0	0
<b>Pane, Crackers e Grissini</b>			
Cracotte	9,2	0	0
Pane di farro	8,2	0	0
Crackers integrali	7,1	0,8	6,2
Pane integrale	6,5	1,1	5,4
Pane ai cereali	5,6	0	0
Pane di segale	4,6	0	0
Frisella	3,8	0	0
Pane di frumento tipo 0	3,8	0	0
Pane all'olio	3,7	0	0
Grissini comuni	3,5	0	0
Pane di frumento tipo 00	3,2	1,5	1,7
Pane formato rosetta	3,1	1,5	1,6
Pane al latte	3,1	0	0
Pane toscano	2,9	0	0
Crackers	2,8	0	0
Pane azzimo	2,7	1,2	1,5
Taralli	2,4	1,5	0,9
Pan carrè	2,3	0	0
Pane francese	0,2	0	0

<b>Cereali 1° Colazione</b>			
All Bran bastoncini	27	0	0
Fiocchi di crusca di grano	17,3	0	0
Corn Flakes integrali	15	0	0



TABELLE CONTENUTO

Fiocchi d'avena	8,3	5	3,3
Fiocchi di frumento integrali	8	7,3	0,7
Muesli	6,4	0	0
Fette biscottate integrali	5,4	0	0
Corn Flakes Classici	3,8	0	0
Fette biscottate	3,5	0	0
Riso soffiato	1	0	0
<b>Biscotti</b>			
Biscotti grano e avena	8	0	0
Biscotti integrali	6	0,9	5,1
Biscotti secchi	2,6	1,3	1,3
Biscotti al miele	2,4	1,5	0,9
Biscotti frollini	1,9	0	0
Biscotti wafers	1,6	0	0
Biscotti d'avena	1,2	0,7	0,5
<b>Merendine, Tortine e Croissant</b>			
Merendina ai 5 cereali	7	0	0
Merendina senza farcitura	2	0	0
Merendina al latte	1,9	0,8	1
Croissant	1,6	0	0
Tortina al cacao	0,4	0	0
<b>Dolci</b>			
Canditi	4,5	0	0
Crostata casalinga	4,4	2,1	2,3
Torta al cioccolato	3,6	0	0
Panettone	2,8	0	0
Marmellata di frutta	2,2	0	0
Torta alle mandorle	1,9	0	0
Torrone alla mandorla	1,9	0	0
Cioccolato fondente	1,4	0	0
Cioccolato alle nocciole	1,4	0	0
Cannoli alla crema	1,1	0	0
Pandoro	1	0	0
Torta margherita	1	0	0
Cioccolato al latte	0,8	0	0
Marzapane	0,2	0	0

<b>Spezie, Aromi e Conserve</b>			
Rosmarino	7,7	0	0
Prezzemolo	5	0	0
Finocchietto selvatico	2,2	0,2	2
Conserva di pomodoro	2	0	0
Basilico in foglie	2	0	0
Peperoncino	1,9	0	0
Passata di pomodoro	1,5	0	0



TABELLE CONTENUTO

Cipolline sott'aceto	1,3	0	0
Salsa ketchup	0,9	0	0
Pomodori pelati	0,9	0	0
Sottaceti	0,7	0	0
Tabasco	0,6	0	0

Frutta Fresca			
Lamponi	7,4	0	0
Fichi d'india	5	0,1	4,9
Castagne fresche	4,7	0,4	4,3
Pere	3,8	1,3	2,6
Ribes rosso	3,6	0,5	3
Avocado	3,3	0	0
More	3,2	0	0
Mirtilli neri	3,1	0	0
Mele con buccia	2,6	0,7	1,8
Cachi	2,5	0,1	2,4
Papaia	2,3	0	0
Melagrane	2,2	0,3	2
Mandaranci	2,2	0	0
Kiwi	2,2	0,8	1,4
Nespole	2,1	0,5	1,6
Fichi freschi	2	0,6	1,4
Pesche senza buccia	1,9	0,8	1,1
Limone	1,9	0	0
Banane	1,8	0,6	1,2
Mandarini	1,7	0,7	1
Mango	1,6	0	0
Arance	1,6	0,6	1
Fragole	1,6	0,4	1,1
Pompelmo	1,6	0,5	1,1
Uva	1,5	0	0
Prugne	1,5	0,6	0,9
Albicocche	1,5	0,7	0,8
Litchi	1,3	0	0
Ciliege	1,3	0,5	0,8
Amarene	1,1	0	0
Ananas al naturale	1	0,1	0,8
Melone	0,7	0,2	0,5
Anguria	0,2	0	0,2
Frutta Secca			
Cocco essiccato	13,7	0	0
Fichi secchi	13	1,9	11
Mele disidratate	12,5	2,8	9,7
Mandorle	12,1	12	12,1



TABELLE CONTENUTO

Arachidi tostate	10,9	1	9,9
Pistacchi	10,9	0	0
Datteri secchi	8,7	1,2	7,5
Prugne secche	8,4	3,6	4,8
Nocciole	8,1	0	0
Noci	6,2	0,8	5,4
Uva secca	5,2	1,2	4
Pinoli	4,5	0,8	3,8
Pesche secche	2,8	0	0
<b>Frutta Conservata</b>			
Pere sciroppate	1,1	0	0
Macedonia sciroppata	1	0	0
Pesche sciroppate	0,9	0	0
Ananas sciroppato	0,7	0	0
<b>Verdure e Ortaggi</b>			
Funghi secchi	10	0	0
Tartufo	8,4	0	0
Carciofi	5,5	0	0
Cavoli di Bruxelles	5	0	0
Ortica	4,1	0	0
Cicoria di campo	3,6	0,2	1
Puntarelle	3,5	0	0
Cavolo broccolo verde	3,1	0	0
Catalogna	3,1	0	0
Carote	3,1	0,4	2,7
Broccolo a testa	3,1	0,6	2,5
Aglione fresco	3,1	0	0
Crescione	3	0	0
Trevigiana	3	0,6	2,4
Radicchio rosso	3	0,6	2,4
Porri	2,9	0	0
Cavolo verza	2,9	0,3	2,5
Broccoletti di rapa	2,9	0,6	1,6
Cime di rapa	2,9	0	0
Rape	2,6	0,3	2,3
Melanzane	2,6	0	0
Cavolo cappuccio verde	2,6	0,3	2,3
Barbabietole rosse	2,6	0,5	2,5
Cavolo nero	2,6	0,3	2,3
Funghi porcini	2,5	0,1	2,1
Cavolfiore	2,4	0	0
Funghi prataioli	2,3	0,1	2,1
Erbette	2,3	0	0
Finocchi	2,2	0,2	2
Agretti	2,2	0,4	1,8
Asparagi di serra	2,1	0	0



TABELLE CONTENUTO

Asparagi di camp	2,1	0,5	1,6
Spinaci	1,9	0	0
Peperoni	1,9	0,4	1,5
Cipolline	1,9	0,4	1,5
Radici amare	1,8	0	0
Funghi champignons	1,7	0	0
Sedano	1,6	0,2	1,4
Rafano	1,6	0	0
Patate	1,6	0,7	0,8
Rucola	1,6	0	0
Scarola	1,5	0	0
Lattuga	1,5	0,1	1,3
Cardi	1,5	0	0
Scalogno	1,5	0	0
Mais dolce in scatola	1,4	0	0
Zucchine verdi	1,3	0	0
Ravanelli	1,3	0,1	1,2
Bieta	1,2	0,2	1,4
Indivia belga	1,1	0,2	1
Cipollotto	1,1	0,2	0,9
Radicchio verde	1	0	0
Pomodori	1	0,2	0,8
Crauti	1	0	0
Cipolle	1	0,2	0,9
Cavolo cappuccio rosso	1	0	0
Germogli di bambù	0,9	0	0
Cetrioli	0,6	0	0
Fiori di zucca	0,5	0	0
<b>Legumi</b>			
Fave secche	21,1	1,1	20
Fagioli cannellini secchi	17,6	2,3	15,2
Fagioli borlotti secchi	17,3	1,5	15,7
Fagioli secchi	17	2,3	15,1
Piselli secchi	15,7	0	0
Lenticchie secche	13,8	0,9	12,9
Ceci secchi	13,8	1,1	12,4
Fagioli dall'occhio secchi	12,7	1	11,7
Soia secca	11,9	0	0
Piselli freschi	6,3	0,4	5,8
Fave fresche	5	0,5	4,4
Fagioli borlotti freschi	4,8	0,9	3,9
Fagiolini	2,9	0,7	2,1

Fonti:

*banche dati alimentari CREA dell'INRAN*



*banche dati alimentari BDA dello IEO*  
*banche dati alimentari USDA*  
*banche dati alimentari SOUCI*  
*banche dati alimentari giapponesi*  
*etichette alimentari*

TABELLE CONTENUTO