

DE UNDE IAU FIBRE



o pară medie
5,5 g



zmeură o casoletă 125 g
8,12 g



un măr mediu
4,4 g



o portocală
3,1 g



o banană medie
3,1 g



afine o casoletă 125 g
3 g



un castronel căpșuni 150 g
3 g



1/2 avocado
6,5 g



un cartof dulce
3,8 g



un ardei roșu
2,5 g



un morcov mediu
1,7 g



broccoli gătit, 1 castronel
5 g



vânată gătită, 1 castronel
2,4 g



fulgi de ovăz 30 g
3 g



lințe fiartă 1/2 castronel
6,7 g



fasole fiartă 1/2 castronel
6,1 g



mazăre fiartă 1/2 castronel
4,5 g



năut fjerț 1/2 castronel
6 g



paste integrale 1/2 castronel
3,5 g



orez brun 1/2 castronel
1,5 g



20 buc mix oleaginoase, sărate
2 g



1 castronel floricele
1,15 g

Copii 1 - 3 ani	19 g
Copii 4 - 8 ani	25 g
Fete 9 - 18 ani	26 g
Băieți 9 - 13 ani	31 g
Băieți 14 - 18 ani	38 g

CANTITATE DE FIBRE / ZI	
Femei 19 - 50 ani	25 g
Femei 51 +	21 g
Bărbați 19 - 50 ani	38 g
Bărbați 51+	30 g