Rezeptrechner
by Choose Your Level.de

# Ballaststoff Tabelle

Tabelle Lebensmittel
Ballaststoffgehalt je 100g

## Ballaststoffe Berechnen für Rezepte

**mit dem Rezeptrechner PRO**

Hier ist der Link:
https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-pro/

Impressum; Tina Heidorn; Kanalstr. 7; 22085 Hamburg; USt-IdNr. DE330273187; Website: **www.rezeptrechner-online.de**

## OBST & TROCKENFRÜCHTE

| LEBENSMITTEL | BALLASTSTOFFE PRO 100g | GRUPPE |
|---|---|---|
| Mispel | 10 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Dattel | 8,7 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Datteln (Getrocknet) | 8,7 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Johannisbeere (Schwarz) | 7,4 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Johannisbeere (Rot) | 7,4 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Johannisbeere (Weiß) | 7,4 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Himbeere | 6,7 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Brombeere | 6,6 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Hagebutte | 6 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Quitte | 5,8 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Cranberries (Getrocknet) | 5,7 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Loganbeere | 5,6 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Rosinen | 5,4 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Sultaninen | 5,4 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Blaubeeren | 4,9 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Heidelbeeren | 4,88 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Avocado | 4,1 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Holunderbeere | 4 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Kiwi | 3,9 g | Obst & Trockenfrüchte |
| Kumquat | 3,7 g | Obst & Trockenfrüchte |

## GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE & PILZE

| | | |
|---|---|---|
| Steinpilze (Getrocknet) | 51,77 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Chilischote | 24,9 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Mungbohnen (Roh) | 17,3 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Trüffel (Frisch) | 16,54 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Pfeffer (Schwarz) | 13,13 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Tobinambur | 12,5 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Tomaten (Getrocknet In Öl) | 12 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Artischocke | 10,79 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Rote Linsen | 10,6 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Japanknolle (Frisch) | 9,26 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Mais (Dose) | 9,2 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Edelkastanien (Frisch) | 8,37 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Kräuterseitling | 8 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Waldpilze | 7,59 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Hallimasch | 7,59 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Meerrettich | 7,5 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Rettich | 7,5 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Bohnen Weiß | 7,47 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Morchel | 7 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |
| Steinpilz (Frisch) | 6,89 g | Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze |



Impressum; Tina Heidorn; Kanalstr. 7; 22085 Hamburg; USt-IdNr. DE330273187; Website: **www.rezeptrechner-online.de**

## NÜSSE, KERNE, SAMEN

| LEBENSMITTEL | BALLASTSTOFFE PRO 100g | GRUPPE |
|---|---|---|
| Flohsamenschalen | 79 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Hanfsamen | 41 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Leinsamen | 35 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Walnussmehl | 34,4 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Chiasamen | 33,7 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Leinsamen (Geschrotet) | 30,8 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Goldleinsamen | 25,8 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Goldleinsamen (Geschrotet) | 25,8 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Fenchelsamen | 15,7 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Macadamia Nüsse | 12,9 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Erdnüsse (Geröstet, Gesalzen) | 11,7 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Mandelblättchen | 11,5 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Mandeln | 11,4 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Sesamsamen | 11,13 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Erdnüsse (Frisch, Ohne Schale) | 10,93 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Pistazien | 10,61 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Pekannüsse | 10 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Pecannusskerne | 9 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Kürbiskerne | 8,8 g | Nüsse, Kerne, Samen |
| Studentenfutter | 8,78 g | Nüsse, Kerne, Samen |

## BACKEN, MEHL & Co

| | | |
|---|---|---|
| Johannisbrotkernmehl | 74 g | Backen, Mehl & Co |
| Kartoffelfasern | 65 g | Backen, Mehl & Co |
| Kokosmehl | 50,5 g | Backen, Mehl & Co |
| Kokosmehl (Aman Prana) | 50,5 g | Backen, Mehl & Co |
| Hanfmehl | 47 g | Backen, Mehl & Co |
| Dinkelkleie | 45,1 g | Backen, Mehl & Co |
| Chiasamenmehl | 44,5 g | Backen, Mehl & Co |
| Wachtelbohnen | 41 g | Backen, Mehl & Co |
| Süßlupinenmehl | 39 g | Backen, Mehl & Co |
| Leinmehl | 34 g | Backen, Mehl & Co |
| Backkakao | 32,73 g | Backen, Mehl & Co |
| Kakaopulver | 32,73 g | Backen, Mehl & Co |
| Leinsamenmehl | 30 g | Backen, Mehl & Co |
| Koriander (Getrocknet, Gemahlen) | 30 g | Backen, Mehl & Co |
| Koriander (Frisch) | 29,12 g | Backen, Mehl & Co |
| Lupinenmehl | 27 g | Backen, Mehl & Co |
| Vanilleschote (Mark) | 24,4 g | Backen, Mehl & Co |
| Zimt | 24,35 g | Backen, Mehl & Co |
| Chilipulver | 22,23 g | Backen, Mehl & Co |
| Vollkorn Reis | 21,4 g | Backen, Mehl & Co |

## MILCHPRODUKTE

| LEBENSMITTEL | BALLASTSTOFFE PRO 100g | GRUPPE |
|---|---|---|
| Sojamilch (Natur, Light) | 0,9 g | Milchprodukte |
| Tofu (Frisch) | 0,6 g | Milchprodukte |
| Sojaprotein (Natur) | 0,4 g | Milchprodukte |
| Mandelmilch | 0,4 g | Milchprodukte |
| Mandelmilch (Ungesüsst) | 0,4 g | Milchprodukte |
| Haselnussmilch | 0,3 g | Milchprodukte |
| Hafermilch | 0,3 g | Milchprodukte |
| Sojamilch (Schoko) | 0,2 g | Milchprodukte |
| Sojamilch (Natur) | 0,2 g | Milchprodukte |
| Sojamilch (Vanille) | 0,2 g | Milchprodukte |



Impressum; Tina Heidorn; Kanalstr. 7; 22085 Hamburg; USt-IdNr. DE330273187; Website: **www.rezeptrechner-online.de**

## DEMNÄCHST AUCH ALS APP

Demnächst auch Ballaststoffe in der Rezeptrechner App berechnen möglich

https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-app-2-0/



Impressum; Tina Heidorn; Kanalstr. 7; 22085 Hamburg; USt-IdNr. DE330273187; Website: **www.rezeptrechner-online.de**