

Fibra - Tabla de contenido nutricional

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA
1. Semillas de Chia	1 onza	10 gramos
2. Semillas de lino	2 cucharadas	08 gramos
3. Lentejas	por taza, cocido	15,6 gramos
4. Frijoles negros	por taza, cocido	15 gramos
5. Aguacate	1 unidad (mediana)	10 gramos
6. Guisantes verdes	por taza, cocido	8,8 gramos
7. Frambuesas	1 taza	08 gramos
8. Guisantes partidos	por taza, cocido	16 gramos
9. Cebada	por taza, cocido	06 gramos
10. Alcachofas	por alcachofa mediana, cocida	10 gramos



Fibra - Tabla de contenido nutricional

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA
11. Garbanzos	por taza, cocido	12,5 gramos
12. Edamame	por taza, cocido	08 gramos
13. Pasta de trigo integral	por taza, cocido	06 gramos
14. Higos	por taza, seco	14,6 gramos
15. Frijoles marinos	por taza, cocido	19 gramos
16. Frijoles Pintos	por taza, cocido	15 gramos
17. Frijoles rojos	por taza, cocido	13 gramos
18. Coco	por taza, rallado	07 gramos
19. Col rizada	por taza, cocido	08 gramos
20. Calabaza	por taza, enlatado	07 gramos

