Alimenti ricchi di fibre

Una guida pratica da salvare, con 5 gruppi alimentari e 29 esempi per variare la dieta ogni giorno. I valori sono indicativi, riferiti a 100 g di parte edibile e non alle porzioni consigliate.

01 Legumi

ALIMENTO	FIBRE (g/100 g)
Lenticchie, cotte	8,3
Fagioli cannellini, cotti	7,8
Fave secche sgusciate, cotte	7,3
Fagioli borlotti, cotti	6,9
Piselli, cotti	6,4
Ceci, cotti	5,8

Valori riferiti al prodotto cotto: non confrontarli direttamente con quelli dei legumi secchi.

02 Cereali integrali e derivati

ALIMENTO	FIBRE (g/100 g)
Avena, cruda	10,6
Farro, crudo	6,8
Pane integrale	6,5
Pasta integrale, cruda	6,4
Riso integrale, crudo	3,8

Pasta e chicchi: valori sul prodotto crudo. Pane: pronto al consumo. Il peso dopo la cottura cambia.

03 Verdure

ALIMENTO	FIBRE (g/100 g)
Carciofi, crudi	5,5
Cavolini di Bruxelles, crudi	5,0
Cicoria, cruda	3,6
Broccoli, crudi	3,1
Carote, crude	3,1
Radicchio fresco, crudo	3,0

Valori per 100 g di parte edibile cruda. La preparazione può modificare il dato per 100 g.

04 Frutta fresca

ALIMENTO	FIBRE (g/100 g)
Lamponi	7,4
Ribes	5,8
Pere, senza buccia	3,8
Mirtilli	3,1
Mele, con buccia	2,6
Kiwi	2,2

Frutta fresca: 100 g di parte edibile. I valori possono variare con varietà, maturazione e fonte.

05 Frutta a guscio e semi

ALIMENTO	FIBRE (g/100 g)
Semi di lino	34,8
Semi di chia	34,4
Mandorle con buccia	10,2
Noci pecan	9,6
Pistacchi	9,5
Nocciole	9,0

Attenzione: 100 g sono un riferimento di confronto; una porzione di frutta a guscio è generalmente più piccola (circa 30 g).

3 consigli per usare questa guida

1. Alterna i gruppi alimentari: non serve puntare sempre sul cibo con il valore più alto.
2. Aumenta le fibre gradualmente e accompagna il cambiamento con un'adeguata idratazione.
3. Preferisci frutta intera, verdure, legumi e cereali integrali nelle preparazioni quotidiane.