

Ballaststoff Tabelle

● Tabelle Lebensmittel
Ballaststoffgehalt je 100g

REZEPTRECHNER ONLINE

● Berechne mit Hilfe vom Rezeptrechner die Nährwerte deiner Rezepte, Mahlzeiten und Lebensmittel je Rezept, je 100g (roh & zubereitet) und je Portion.

Jetzt direkt kostenlos &
ohne Anmeldung ausprobieren:

www.rezeptrechner-online.de



Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Kanalstr. 7
22085 Hamburg

Nährwerte Berechnen für Rezepte je 100g (roh/ zubereitet), je Rezept und je Portion

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Kostenlos Ausprobieren ohne Anmeldung

www.rezeptrechner-online.de



Ballaststoffe Berechnen mit dem Rezeptrechner PRO Business

Um die Ballaststoffe für deine Rezepte, Lebensmittel und Mahlzeiten berechnen zu können, benötigst du einen Rezeptrechner PRO Business Account.

Das upgrade kannst du über die folgende Seite durchführen:

<https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-pro/>



Mit dem upgrade kannst du sowohl in der web Variante (Rezeptrechner Online) als auch in der Rezeptrechner App 2.0 die Ballaststoffe und alle Big 7 Nährwerte zur Erstellung einer Nährwerttabelle berechnen.

Die Rezeptrechner App 2.0 kannst du dir über folgenden Link herunterladen:

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



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

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
<input type="radio"/> Sojamilch (Natur, Light)	0,9 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Tofu (Frisch)	0,6 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Sojaprotein (Natur)	0,4 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Mandelmilch	0,4 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Mandelmilch (Ungesüsst)	0,4 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Haselnussmilch	0,3 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Hafermilch	0,3 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Sojamilch (Schoko)	0,2 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Sojamilch (Natur)	0,2 g	Milchprodukte
<input type="radio"/> Sojamilch (Vanille)	0,2 g	Milchprodukte

Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Kanalstr. 7
22085 Hamburg

Nährwerte Berechnen für Rezepte je 100g (roh/ zubereitet), je Rezept und je Portion

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Kostenlos Ausprobieren ohne Anmeldung

www.rezeptrechner-online.de



Ballaststoffe Berechnen mit dem Rezeptrechner PRO Business

Um die Ballaststoffe für deine Rezepte, Lebensmittel und Mahlzeiten berechnen zu können, benötigst du einen Rezeptrechner PRO Business Account.

Das Upgrade kannst du über die folgende Seite durchführen:

<https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-pro/>



Mit dem Upgrade kannst du sowohl in der web Variante (Rezeptrechner Online) als auch in der Rezeptrechner App 2.0 die Ballaststoffe und alle Big 7 Nährwerte zur Erstellung einer Nährwerttabelle berechnen.

Die Rezeptrechner App 2.0 kannst du dir über folgenden Link herunterladen:

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

