

## Liste 3: Bitte Ballaststoffe!

Mindestens 30 g Ballaststoffe täglich füttern die guten Darmbakterien. Halten lange satt, gesund und schlank. Ballast ist das natürliche Gegengift zu Zucker. Viel trinken!

### LEBENSMITTEL

### PRO PORTION IN G

### BALLASTSTOFFE IN G

Amaranth	40	4
Apfel	100	2
Aprikosen, getrocknet	25	3
Artischocke	100	11
Avocado	200	13
Bohnen (weiß)	125	9
Brokkoli	200	6
Chiasamen, 1 EL	10	5
Chufas, 2 EL	20	6
Datteln, getrocknet	25	2
Dinkelflocken	40	4
Fenchel, 1 große Knolle	200	7
Flohsamenschalen, 1 TL	5	4
Carb-100-Granola, S. 144	30	2
Grünkohl	200	8
Grüner Smoothie	200	10
Hanfsamen, 1 EL	15	5
Himbeeren	125	8
Hülsenfrüchte, trocken	50	8
Kohl-Chips	50	6
Kichererbsen	125	6
Kokosraspel	15	3
Leinsamen, 1 EL	15	5
Linsen	125	3
Paprika	150	5
Pflaumen, getrocknet	25	2
Roggenvollkornbrot, 1 Scheibe	45	4
Rosenkohl	200	9
Quinoa/Teff/Braunhirse	40	3
Schwarze Johannisbeeren	125	9
Schwarzwurzeln	200	34
Sojabohnen	120	4
Veggie-Burger (Bulette)	30	3
Walnüsse	25	2

