

Alimentos ricos en fibra

* Valor dietético como fuente de fibra: $[(\text{índice fibra/HC})/(\text{hidratos de carbono})] \times 100$

Verduras y hortalizas	gramos/100 g mat. comestible				
	Hidr.Carb. (HC)	Proteínas	Fibra	Fibra/HC	Valor dietético*
espinacas, espárragos	1	2,5	6	6,00	600
apio	1,5	1,5	2	1,33	88
coles y repollo	3	3,5	3,5	1,16	38
acelgas	4,5	2	5,5	1,22	27
calabaza, calabacín	2	1,5	1	0,50	25
Coliflor, tomates	3	1,5	2	0,66	22
judías verdes	5	4,5	3	0,60	12
pepinos	2	1	0,5	0,25	12
nabos, remolachas	5,5	1	3	0,60	12
cebollas, puerros	5	1,5	1,5	0,30	8
pimientos	3,5	1	1	0,28	8
lechuga, escarola	1,5	1,5	1,5	1	7
zanahorias	7	1	3	0,43	6
guisantes verdes	10-13	5,5-6	5-8	0,50-0,60	4-6
habas	8,5	4,5	4	0,47	5
alcachofas	7,5	2,5	2	0,27	4
berenjenas	4,5	1	1	0,22	5
champiñón, setas	4	2	2,5	0,62	1
ajos	23	5,5	1	0,04	1
remolacha	9,6	1,6	2,8	0,3	0,03

Frutas frescas y secas	gramos/100 g mat. comestible				
	Hidr.Carb. (HC)	Proteínas	Fibra	Fibra/HC	Valor dietético*
papaya†	6	0,5	10	1,67	28
membrillo	7	0,5	6,5	0,93	13
nísperos	10,5	0,5	10	0,95	8
fresa, frambuesa	7	0,5	2	0,29	4
Naranjas, mandarinas	8,5	0	2	0,23	3
melón	6	0,5	1	0,17	3
peras	10,5	0,5	2,5	0,24	2
ciruelas	11	0,5	2	0,18	2
mandarinas	9	0	2	0,22	2
albaricoques	9,5	1	2	0,21	2
Melocotones, kiwi†	9	0,5	1,5	0,17	2
sandía	4,5	0,5	0,5	0,11	2
higos pasos	53	3,5	18,5	0,35	1
ciruelas pasas	40	2,3	16	0,40	1
manzanas	12	0,3	2	0,17	1
chirimoyas	20	1	2	0,10	1
cerezas, guindas	13,5	1	1,5	0,11	1
piña†	11,5	0,5	1	0,09	1
plátanos	20	1	3,5	0,17	1
higos†, brevas†, uvas	16	1	2,5	0,16	1
dátiles	71	2,2	8,5	0,12	0,2
uvas pasas	66	1,5	7	0,11	0,2

† Frutas que contienen enzimas digestivas