

Продукт	Клетчатка (г)
Отруби пшеничные	43
Семена чиа	34,5
Семена льна	27
Мука ржаная цельнозерновая	24
Горох, сухой	22
Маш, сухой	18,5
Крупа перловая	15,5
Отруби овсяные	15
Фасоль белая и красная, сухая	14
Попкорн для микроволновки	14
Ягоды годжи, сушеные	13
Миндаль	12,5
Булгур, крупа	12
Мука ржаная обдирная	12
Нут	11
Шоколад темный, 70–85% какао	11
Чечевица	10,5
Фисташки	10,5
Цедра лимона и апельсина	10,5
Крупа овсяная	10
Крупа гречневая	10
Фундук	10
Инжир сушеный	10
Паста тахини из семян кунжута	9,5
Семена подсолнечника, очищенные	9
Арахис	8,5
Мука ржаная сеяная (светлая)	8
Хлопья овсяные	8
Шоколад темный, 60–69% какао	8
Курага	7,5
Чернослив	7
Изюм	7
Орехи грецкие	7
Киноа, крупа	7
Шоколад темный, 45–59% какао	7
Хлеб ржаной	6,5
Толокно овсяное	6,5
Пюре картофельное, сухое	6,5
Фейхоа	6,5
Малина	6,5
Рис дикий, крупа	6
Хлеб цельнозерновой	6
Фасоль красная и белая, консервированная	6
Авокадо	6
Картофель в кожуре, запеченный	5,5
Хумус	5,5
Артишоки	5,5
Ежевика	5,5
Кускус, крупа	5
Тыква	5
Макаронные изделия с цельнозерновой мукой	4,5
Крупа кукурузная	4,5
Смородина красная и белая	4,5
Крыжовник	4,5
Халва	4,5
Крупа манная	4
Капуста брюссельская	4
Капуста листовая	4
Горошек зеленый, консервированный	4

Продукт	Клетчатка (г)
Лисички	4
Гранаты	
Виноград мускатный	
Рис бурый, крупа	3,5
Капуста кольраби	
Ботва свеклы	
Оливки зеленые, консервированные	
Хурма	
Люква	3
Макаронные изделия из муки высшего сорта	
Рис белый, крупа	
Капуста белокочанная, квашеная	
Кефир	
Морковь	
Свекла	
Баклажаны	
Груши	
Киви	
Инжир свежий	
Хлеб белый	2,5
Мука пшеничная	
Мука рисовая	
Капуста белокочанная	
Капуста брокколи	
Фасоль стручковая	
Кукуруза	
Лук-шалот	
Лук зеленый	
Яблоки	
Бананы спелые	
Апельсины	
Черника	
Вешенки	
Шиитаке	
Тофу	
Хлеб пшеничный	2
Капуста краснокочанная	
Капуста цветная	
Перец болгарский	
Репка	
Помидоры, консервированные	
Салат листовой ромэн	
Шпинат	
Укроп	
Спаржа	
Ревень	
Айва	
Абрикосы	
Мандарины	
Бананы зеленые	
Вишня	
Клубника	
Ананас	1,5
Слива	
Персик	
Оливки черные, консервированные	
Кабачки	
Лук репчатый	
Чеснок	
Редис	
Шампиньоны	
Помидоры	1
Салат листовой айсберг	
Огурцы, консервированные	
Грибы белые	

*Данные USDA (Министерства сельского хозяйства США). Для упрощения подсчетов цифры округлены

■ высокое содержание клетчатки ■ среднее содержание клетчатки ■ низкое содержание клетчатки