

Продукт	Клетчатка (г)	Продукт	Клетчатка (г)
Отруби пшеничные	43	Лисички	
Семена чиа	34,5	Гранаты	4
Семена льна	27	Виноград мускатный	
Мука ржаная цельнозерновая	24	Рис бурый, крупа	
Горох, сухой	22	Капуста кольраби	
Маш, сухой	18,5	Ботва свекольная	
Крупа перловая	15,5	Оливки зеленые, консервированные	3,5
Отруби овсяные		Хурма	
Фасоль белая и красная, сухая	15	Клюква	
Попкорн для микроволновки	14	Макаронные изделия из муки высшего сорта	
Ягоды годжи, сушеные	13	Рис белый, крупа	
Миндаль		Капуста белокочанная, квашеная	
Булгур, крупа	12,5	Кешью	
Мука ржаная обдирная		Морковь	
Нут	12	Свекла	
Шоколад темный, 70–85% какао	11	Баклажаны	
Чечевица		Груши	
Фисташки		Киви	
Цедра лимона и апельсина	10,5	Инжир свежий	
Крупа овсяная		Хлеб белый	
Крупа гречневая		Мука пшеничная	
Фундук	10	Мука рисовая	
Инжир сушеный		Капуста белокочанная	
Паста тахини из семян кунжута	9,5	Капуста брокколи	
Семена подсолнечника, очищенные	9	Фасоль стручковая	
Арахис	8,5	Кукуруза	
Мука ржаная сяная (светлая)		Лук-шалот	
Хлопья овсяные	8	Лук зеленый	2,5
Шоколад темный, 60–69% какао		Яблоки	
Курага	7,5	Бананы спелые	
Чернослив		Апельсины	
Изюм		Черника	
Орехи грецкие		Вешенки	
Киноа, крупа		Шитаке	
Шоколад темный, 45–59% какао		Тофу	
Хлеб ржаной		Хлеб пита	
Толокно овсяное		Капуста краснокочанная	
Пюре картофельное, сухое		Капуста цветная	
Фейхоа		Перец болгарский	
Малина		Репа	
Рис дикий, крупа		Помидоры, консервированные	
Хлеб цельнозерновой		Салат листовой роман	
Фасоль красная и белая, консервированная		Шпинат	
Авокадо		Укроп	
Картофель в кожуре, запеченный		Спаржа	
Хумус		Ревень	
Артишоки		Айва	
Ежевика		Абрикосы	
Кускус, крупа		Мандарины	
Тыква		Бананы зеленые	
Макаронные изделия с цельнозерновой мукою		Вишня	
Крупа кукурузная		Клубника	
Смородина красная и белая		Ананас	
Крыжовник		Слива	
Халва		Персик	
Крупа манная		Оливки черные, консервированные	1,5
Капуста брюссельская		Кабачки	
Капуста листовая		Лук репчатый	
Горошек зеленый, консервированный		Чеснок	
	4	Редис	
		Шампиньоны	
		Помидоры	
		Салат листовой айсберг	
		Огурцы, консервированные	
		Грибы белые	1

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

 высокое содержание клетчатки

 среднее содержание клетчатки

 низкое содержание клетчатки