

TABELA DE CONTEÚDO DE FIBRAS DE ALGUNS ALIMENTOS

ALIMENTO	QUANTIDADE	CONTEÚDO DE FIBRA (em gramas)
Arroz branco, massas	2 colheres das de sopa	0,5 g
Arroz integral, aveia, trigo integral	2 colheres das de sopa	1,5 g
Farelo de aveia	2 colheres das de sopa	1,6 g
Feijão, grão-de-bico, lentilha	2 colheres das de sopa	2 g
Frutas (abacate, mamão)	meia fruta pequena	1,5 g
Frutas (abacaxi, melão)	1 fatia grande	1 g
Frutas (banana, maçã, manga pêsego, figo, kiwi, nectarina)	1 fruta pequena	1,5 g
Frutas (laranja e mixirica com bagaço, pêra)	1 fruta pequena	2,5 g
Frutas secas	meia xícara das de chá	4 g
Hortaliças cozidas	1 prato de sobremesa	1,5 g
Hortaliças cruas	1 prato de sobremesa	1 g
Milho, ervilha	2 colheres das de sopa	1 g
Pão francês, batata	1 pãozinho de 50 g 1 batata média	1,5 g
Pão integral	2 fatias	5 g
Pipoca	1 saquinho	2,5 g