ПРОДУКТИ, БАГАТІ НА КЛІТКОВИНУ

харчових волокон в 100 гр продукту:

		в 100 гр продукту:
1	КВАСОЛЯ	• 16 гр
• 15,6 гр	сочевиця	2
3	чижні 🔮	● 14,6 гр
• 12 rp	мигдаль 🍣	4
5	кокосове Борошно	● 10 rp
● 9,2 гр	ГАРБУЗ	6
7	горошок	● 8,8 гр
● 8,7 гр	НАСІННЯ ЧІА	8
9	АРТИШОКИ	● 8,7 гр
• 8 гр	малина 🐝	10
11	БРЮССЕЛЬСЬКА КАПУСТА	● 7,6 гр
● 5,5 гр	ГРУШІ 🎉	12
13	В АВОКАДО	● 5 гр
• 3 гр	ківі 🥨	14
15	БРОККОЛІ	● 2,6 гр
• 1,8 гр	БУРИЙ РИС	16
17	вівсянка	● 1,7 rp