



**Iss  
Dich  
Fit**

**IssDichFit**

**So erhöhen Sie Ihre Ballaststoff-Aufnahme!**

*Ballaststoff-Gehalte verschiedener Lebensmittel*

### Wie viele Ballaststoffe

Sie sollten MINDESTENS 30g Ballaststoffe pro Tag! Konsumieren!

Lebensmittel	Ballaststoffgehalt
<b>Weißbrot, Semmel</b> <i>1 Scheibe (50g), 1 Semmel (50g)</i>	1,5g
<b>Mischbrot, Körndlbrot</b> <i>1 Scheibe (50g)</i>	2,3g
<b>Vollkornbrot ohne Körner, 100% Roggenbrot, Zwieback</b> <i>1 Scheibe (50g), Zwieback 5 Stück (50g)</i>	3g
<b>Vollkornbrot mit Körnern</b> <i>1 Scheibe (50g)</i>	4,3g
<b>Knäcke Brot</b> <i>1 Scheibe 10g</i>	0,45g
<b>Nudeln, Kartoffeln</b> <i>1 große Portion 250g</i>	5g
<b>Vollkornnudeln</b> <i>1 große Portion 250g</i>	12g
<b>Quinoa, Amaranth</b> <i>1 Portion 200g</i>	6g
<b>Reis, Gnocchi</b> <i>1 Portion 200g</i>	1,4g
<b>Couscous, Vollreis</b> <i>1 Portion 200g</i>	4g
<b>Müsli gemischt</b> <i>1 Suppenschale 200ml</i>	6g
<b>Haferflocken</b> <i>1 Esslöffel groß - gehäuft 15g</i>	1g
<b>Gekochte Linsen</b> <i>1 Portion 400g</i>	12g
<b>Kichererbsen, Bohnen</b> <i>1 Portion 150g</i>	7,5g

**Web:** [www.issdichfit.co.at](http://www.issdichfit.co.at)  
**Mail:** [julia@issdichfit.co.at](mailto:julia@issdichfit.co.at)  
**Mobil:** 0664 41 39 568

**IssDichFit Ernährungsberatung**  
Julia Emberger, Bakk BSc MSc  
Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin



<b>Gemüse gegart (inkl. Pilze)</b> <i>1 Portion = 1 handvoll = 100g</i>	3g
<b>Salat, Tomate, Gurke</b> <i>1 Portion = 1 handvoll 100g</i>	1,5g
<b>Obst</b> <i>1 Portion = 1 handvoll = 100g</i>	2g
<b>Nüsse, Kerne</b> <i>1 Portion = 1 Handvoll = 25g</i>	1,75g
<b>Chips Knabbereien</b> <i>1 Portion = 1 Handvoll = 30g</i>	0,4g
<b>Leinsamen, Chia Samen</b> <i>1 EL = 12g</i>	4,5g
<b>Kleie</b> <i>1 EL stark gehäuft = 5g</i>	2,25g
<b>Flohsamenschalen, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl</b> <i>1 TL = 3g</i>	2,5g
<b>Kuchen (aus Mehl)</b> <i>1 Portion = 70g</i>	2,8g

<b>Der optimale Tag</b>	
Lebensmittel	g Ballaststoffe
<b>Frühstück:</b>	
4 gehäufte Eßl. Haferflocken (50g)	5g
1 Birne	3g
<u>oder</u>	
2 Scheiben Vollkornbrot	6g
½ Paprika (60g)	2g
<b>Mittagessen:</b>	
Vollkornnudeln: 200g gekocht	10g
Gemüse 200g	6g
<b>Abendessen:</b>	
2 Scheiben Vollkornbrot	6g
2 Eßl. Rohkostaufstrich mit Karotten	2g
<b>Gesamt</b>	Ca. 30g