



Popis namirnica s visokim udjelom vlakana (na 100 g):

Voće

- Smokve (suhe): 9,8 g vlakana
- Datulje: 8,0 g vlakana
- Suhe šljive: 7,1 g vlakana
- Maline: 6,5 g vlakana
- Kruške: 3,1 g vlakana
- Banane: 2,6 g vlakana
- Jabuke: 2,4 g vlakana
- Borovnice: 2,4 g vlakana
- Trešnje: 2,1 g vlakana
- Jagode: 2,0 g vlakana
- Papaja: 1,7 g vlakana
- Mango: 1,6 g vlakana
- Breskve: 1,5 g vlakana

Povrće

- Artičoke: 8,6 g vlakana
- Prokulice: 3,8 g vlakana
- Slatki krumpir: 3,0 g vlakana
- Mrkva: 2,8 g vlakana
- Brokula: 2,6 g vlakana
- Špinat: 2,2 g vlakana
- Luk: 1,7 g vlakana
- Rajčica: 1,2 g vlakana
- Tikvice: 1,1 g vlakana

Žitarice

- Ječam: 15,6 g vlakana
- Zobeni pahuljice: (zobene pahuljice dostupne na malinca.si) 10,1 g vlakana
- Cjeloviti pšenični kruh: 7,0 g vlakana
- Amarant: 6,7 g vlakana
- Proso: 3,9 g vlakana
- Kvinoja: 2,8 g vlakana
- Kukuruz: 2,4 g vlakana
- Smeđa riža: 1,8 g vlakana

Orašasti plodovi i sjemenke

- Konjak glukomanan (na voljo na malinca.si): 89 g vlakana
- Psilij - indijski trputac (na voljo na malinca.si): 85 g vlakana
- Chia sjemenke: 34,4 g vlakana
- Lanene sjemenke (na voljo na malinca.si): 27,3 g vlakana
- Bundeve sjemenke: 18,4 g vlakana
- Bademi (namaz od badema ili mlijeveni bademi dostupni na malinca.si): 12,5 g vlakana
- Pistacije (namaz od pistacija dostupan na malinca.si): 10,3 g vlakana
- Lješnjaci: 9,7 g vlakana
- Suncokretove sjemenke: 8,6 g vlakana
- Orasi: 6,7 g vlakana