

# СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ В ПРОДУКТАХ

НА 100 ГРАММ



МИНИ-ГАЙД





Клетчатка — важная часть здорового рациона, но многие не добирают её дневную норму, просто потому что не знают, в каких продуктах она действительно содержится

Этот гайд создан для того, чтобы тебе было проще и понятнее составлять свой рацион:

- ты увидишь примеры продуктов с высоким содержанием клетчатки
- узнаешь, на что стоит делать упор в первую очередь
- поймёшь, как легко и вкусно добирать суточную норму — 25 грамм клетчатки в день

Пусть твой рацион будет не только полезным, но и разнообразным! ♥

## Фавориты ☆



☆ Семена чиа  
34.4 грамма на 100 гр.



☆ Семена льна  
27.3 грамма на 100 гр.



☆ Инжир сушеный  
18.2 грамма на 100 гр.



☆ Курага  
18 грамм на 100 гр.



## Содержание клетчатки по убыванию:



**Чернослив**

9 грамм на 100 гр.



**Геркулес**

8 грамм на 100 гр.



**Миндаль**

7 грамм на 100 гр.



**Авокадо**

6.7 грамм на 100 гр.



**Грецкий орех**

6.1 грамм на 100 гр.



**Семена тыквы**

6 грамм на 100 гр.



**Черноплодная рябина**

4 грамма на 100 гр.



**Гречка отварная**

3.8 грамм на 100 гр.



**Малина**

3.7 грамм на 100 гр.



**Киinoa отварная**

2.8 грамм на 100 гр.



**Груша**

2.8 грамм на 100 гр.



**Голубика**

2.5 грамм на 100 гр.



**Свекла свежая**

2.5 грамм на 100 гр.

**Брокколи**

2.4 грамма на 100 гр.

**Морковь**

2.4 грамма на 100 гр.

**Клубника**

2.2 грамма на 100 гр.

**Капуста**

2 грамма на 100 гр.

**Кукуруза**

2 грамма на 100 гр.

**Яблоко**

1.8 грамма на 100 гр.

**Слива**

1.5 грамм на 100 гр.

**Картофель отварной**

1.4 грамма на 100 гр.

**Кабачок**

1 грамм на 100 гр.

**Огурец**

0.7 грамма на 100 гр.

**Помидор**

0.4 грамма на 100 гр.

Чтобы добрать свою суточную норму клетчатки, выбирай продукты, в которых её больше всего. Старайся, чтобы рацион был разнообразным, а не состоял только из "типичных ПП-продуктов", вроде курицы, гречки и помидоров. Используй овощи с плотной текстурой (капуста, морковь, свёкла), бобовые, семена, ягоды. И тогда твой рацион будет и полезным, и сбалансированным.