

Alimentos	Tamaño de la ración	Gramos por ración
Salvado de trigo crudo	100 gramos	42,8 gramos
Semillas de lino	100 gramos	27,3 gramos
Semillas de sésamo	100 gramos	11 gramos
Avena cruda	100 gramos	10,6 gramos
Arroz integral, crudo	100 gramos	3 gramos
Pan integral	100 gramos	6 gramos
Pasta integral, cruda	100 gramos	11,5 gramos
Muesli	100 gramos	8 gramos
Lenteja, seca, cruda	100 gramos	9,69 gramos
Alubia blanca, seca, cruda	100 gramos	19,7 gramos
Judía pinta	100 gramos	24,9 gramos
Judía blanca	100 gramos	23,2 gramos
Garbanzo, seco, crudo	100 gramos	14,96 gramos
Almendra, cruda	100 gramos	8,34 gramos
Avellana, cruda, con cascara	100 gramos	8,22 gramos
Nuez	100 gramos	5,2 gramos
Alcachofa, cruda	100 gramos	9,4 gramos
Frambuesa, cruda	100 gramos	6,4 gramos
Arándano	100 gramos	4,9 gramos
Zanahoria, cruda	100 gramos	2,6 gramos
Col lombarda, hervida	100 gramos	2,4 gramos
Col de Bruselas, cruda	100 gramos	4,3 gramos
Berenjena	100 gramos	2,4 gramos
Manzana	100 gramos	2 gramos
Esparrago verde	100 gramos	1,7 gramos
Pimiento rojo, crudo	100 gramos	1,8 gramos
Lechuga	100 gramos	1,5 gramos