

# Ballaststoffarme Lebensmittel

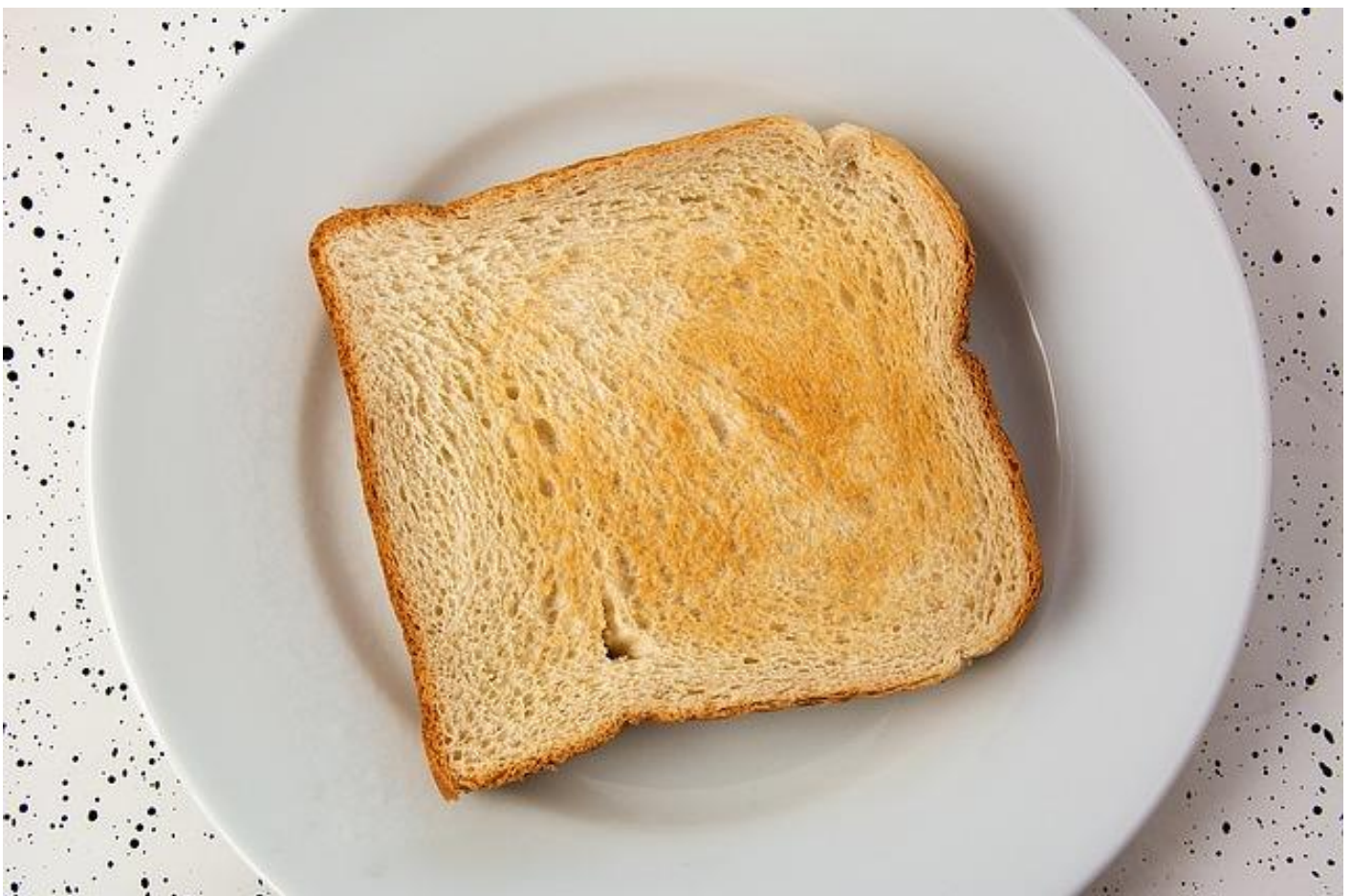


## Welche Lebensmittel sind Ballaststoffarm?

Manchmal können Ballaststoffarme Lebensmittel Vorteile bringen, aber generell sollte die tägliche Nahrungszufuhr immer Ballaststoffe enthalten, um die Darmtätigkeit zu verbessern

# Ballaststoffarme Lebensmittel Liste mit Beispielen

**Ein Beispiel für ein Ballaststoffarmes-Lebensmittel (Brot mit Weizenmehl)**



**Bildquelle: Pixabay/ CordMediaStuttgart**

# Viele Ballaststoffe enthalten zum Beispiel:

1. Nüsse
2. Sesamkerne
3. Leinsamen
4. Flohsamenschalen z.B. Amazon: <https://amzn.to/2JZlBYr>
5. Obstkerne und Schalen
6. Weizenkleie
7. Rosinen
8. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
9. Naturreis



# Ballaststoffarme Lebensmittel Liste: z.B.

1. Helles Mehl
2. Weißmehl/Brot
3. Erbsen
4. Brokkoli
5. Bohnen
6. Kichererbsen
7. Linsen



# Im Umkehrschluss wenig Ballaststoffe:

- Kartoffeln ohne Schale
- gedünstete Karotten
- Bananen
- Himbeeren
- Erdbeeren
- Kekse
- Kuchen ohne Vollkornanteil
- Schokolade
- Pudding
- Weißbrot
- Zwieback
- Milch
- Käse
- Kaffee
- Schokolade
- Zitrusfrüchte
- Tee
- Hülsenfrüchte
- Waffeln
- Obst ohne Kerne
- Hähnchenbrust
- Geschälter Reis

Copyright: Muskel-Training.net

<https://www.muskel-training.net/ballaststoffarme-lebensmittel/>