Ballaststoffreiche Lebensmittel

Acht DGE-Beispiele in klar bezeichneten Portionen. Zum Nachschlagen und Ausdrucken.

Lebensmittel, Zustand und Menge zusammen lesen

Alle Mengen beziehen sich auf den **verzehrbaren Anteil**. Die Portionen stammen aus der Quelle und sind Vergleichsmengen. Sie sind keine für dich festgelegten Portionsgrößen und kein vollständiger Tagesplan.

Lebensmittel und Zustand laut Quelle	Vergleichsmenge	Ballaststoffe je Portion
Haferflocken	60 g	5,8 g
Pumpernickel	40 g	3,5 g
Vollkornnudeln, gegart	125 g	6,4 g
Linsen aus Konserve, gegart	125 g	5,8 g
Brokkoli, gedämpft	150 g	4,8 g
Karotte, gegart	150 g	4,7 g
Apfel, roh	125 g	2,5 g
Mandeln	25 g	2,9 g

Wichtig: Die Angaben gelten je genannter Portion, nicht einheitlich pro 100 g. Beispielsweise sind gegarte Nudeln und Linsen aus Konserve nicht mit derselben Menge trockener Ware gleichzusetzen. Die acht Zeilen werden weder zu einer Tagesration addiert noch auf ganze Rezepte übertragen.

Mit vollständigen Rezepten weiterplanen

Frühstück: Overnight Oats mit Joghurt und Chia

Warme Mahlzeit: Linsenbolognese mit Spaghetti

Gemischte Bowl: Quinoa und Kichererbsen

Brotzeit: Dinkelvollkornbrot mit Hefe

Vier einzelne Auswahlmöglichkeiten aus dem Hauptartikel. Keine neue Ballaststoffberechnung der Gerichte und keine gemeinsame Tagesration.

Quelle: DGE - Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ballaststoffen, Tabelle 1; letzte Änderung 07.05.2026, erneut gelesen am 04.11.2026. Acht unveränderte Beispiele aus der DGE-Portionstabelle.

Orientierung zur Lebensmittelauswahl gesunder Erwachsener. Keine individuelle Zufuhr- oder Therapieempfehlung.