***ВАЖНО ЗНАТЬ***

***Рекомендуемый Роспотребнадзором уровень суточного потребления пищевых волокон в Российской Федерации для взрослых составляет 30 граммов.***

**Содержан*ие пищевых волокон в популярных полезных продуктах***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Содержание в 100 г продукта** | **Кол-во пищевых волокон, г. на 100 ккал продукта** |
| **Пищевых волокон, г.** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Пшеничные отруби** | **43** | **165** | **26,1** |
| **Хлеб из ржаной муки** | **8** | **200** | **4,0** |
| **Хлеб бородинский** | **7,9** | **201** | **3,9** |
| **Хлеб зерновой** | **6,1** | **228** | **2,7** |
| **Каша гречневая** | **2,7** | **101** | **2,7** |
| **Сухари из муки 2 с** | **7** | **323** | **2,2** |
| **Хлеб пшеничный из муки 2С** | **4,6** | **228** | **2,0** |
| **Каша перловая** | **2,5** | **135** | **1,9** |
| **Каша овсянная** | **1,9** | **109** | **1,7** |
| **Сушки простые** | **4,5** | **331** | **1,4** |
| **Хлеб пшеничный из муки 1С** | **3,2** | **240** | **1,3** |
| **Каша пшеничная** | **1,7** | **153** | **1,1** |
| **Хлеб пшеничный из муки В/С** | **2,25** | **250** | **0,9** |
| **Макароны отварные** | **1,1** | **135** | **0,8** |
| **Каша манная** | **0,8** | **100** | **0,8** |
| **Орехи** | **4** | **650** | **0,6** |
| **Фасоль стручковая** | **2,5** | **16** | **15,6** |
| **Капуста брюссльская** | **4,2** | **35** | **12,0** |
| **Белокачанная капуста** | **2** | **28** | **7,1** |
| **Морковь** | **2,4** | **35** | **6,9** |
| **Петрушка, укроп, салат, лук зеленый** | **2** | **30** | **6,7** |
| **Свекла отварная** | **3** | **48** | **6,3** |
| **Помидоры** | **1,4** | **24** | **5,8** |
| **Грибы жареные** | **6,8** | **172** | **4,0** |
| **Горох отварной** | **5** | **130** | **3,8** |
| **Смородина черная** | **4,8** | **44** | **10,9** |
| **Киви** | **3,8** | **47** | **8,1** |
| **Курага** | **18** | **242** | **7,4** |
| **Яблоки сушеные** | **14,9** | **253** | **5,9** |
| **Апельсин** | **2,2** | **43** | **5,1** |
| **Абрикосы** | **2,1** | **44** | **4,8** |
| **Яблоки** | **1,8** | **47** | **3,8** |
| **Изюм** | **9,6** | **281** | **3,4** |
| **Виноград** | **1,6** | **72** | **2,2** |

 *По*[*материалам*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/pishchevye-volokna-vazhnyy-komponent-zdorovogo-pitaniya/)*с сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (https://здоровое-питание.рф)*

* [ГЛАВНАЯ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php)
* [ОБ УПРАВЛЕНИИ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/upravlenie)
* [ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/napravlenie)
* [САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/san-epid)
* [ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ КОРРУПЦИИ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/korrup)
* [ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УСЛУГИ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/gosuslugi)
* [ДОКУМЕНТЫ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/doc)
* [О РАБОТЕ С ОБЩЕСТВЕННЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/org)
* [ВЫ СПРАШИВАЛИ - МЫ ОТВЕЧАЕМ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/question)
* [ПРЕСС-ЦЕНТР](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr)
* [ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЛУЖБА И КАДРЫ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/gossluzhba)
* [ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/resourses)
* [О ЦЕНТРЕ](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/about)

