














Salatbarliste alfabetisk og efter fiberindhold

Grovere grøntsager (2 g kostfibre/100g eller højere)

Grøntsag	g kostfiber/100 g
 Aubergine	2,4
 Blomkål	2,4
 Broccoli	3,4
 Brune, røde, hvide bønner, kikærter, linser	6 til 10
 Fennikel	2
 Grønkål	6,2
 Gulerod	2,3
 Grønne bønner	3,2
 Hvidkål	2,3
 Kørvel	2
 Kålrabi	2,9
 Majroe	2
 Majs	2,5



Pastinak	4,5
Persille	4,1
Persillerod	4,3
Porre	2,2
Purløg	2,4
Rodselleri	3,9
Rosenkål	4,1
Rødbede	2,3
Rødkål	2
Savoykål	3,1
Ærter	5,9

Prøv også dampede, bagte, marinerede versioner af grøn

Fine grøntsager (mindre end 2 g kostfibre /100 g)



Grøntsag	g kostfiber/100g
Agurk	0,7
Asparges	1,8
Bladselleri	1,6
Bønnespirer	1,2
Champignon	1,6
Iceberg	1,2
Julesalat	1,1
Kinakål	1,2
Løg	1,9
Peberfrugt	1,7
Radise	1,3
Salat, hoved	1,3
Spinat	1,9
Tomat	1,4

Prøv også dampede, bagte, marinerede versioner af grøn

)

tsagerne

tsagerne