Fit & Fresh
Mach dich besser: Gesundheit, Ernährung, Fitness.

Resistente Stärke: Gesundes Futter für den Darm

Hier findest du alle Nahrungsmittel mit einem gewissen Anteil an resistenter Stärke – alphabetisch sortiert:

Lebensmittel (100 g)	Anteil an RS in %
Backwaren (Bagels, Croissants, Muffins, Pita…)	0,3-1,9
Bratkartoffeln	2,8
Buchweizenmehl (roh)	16-18
Cashew-Kerne	12,9
Chips/Snacks/Bretzeln	0,2-1
Cornflakes	3,2-6,3
Erbsen (gekocht, erkaltet)	5-6,7
Erbsen (gekocht, heiß)	1,9-4,97
Erdnüsse (geröstet)	4,24
Glasnudeln (gekocht)	11,3
Haferflocken (gekocht) = Porridge	0,2-0,4
Haferflocken (roh)	7,8-14,8
Hi-Maize Maisstärke (roh)	**24,8-58,5**
Kartoffelchips (American Style)	3,5-4,5
Kartoffelmehl = native Kartoffelstärke (roh)	**66,7-79,3**
Kartoffeln (gebacken, heiß)	0,17-1
Kartoffeln (gedämpft, erkaltet)	5,8
Kartoffeln (gekocht, eingefroren für 30 Tage)	5,71-12,2
Kartoffeln (gekocht, erkaltet)	3,2-10

Kartoffeln (gekocht, heiß)	0,16-5
Kartoffeln (geröstet, erkaltet)	19,2
Kartoffeln (roh)	**74-80**
Kartoffelpüree instant (gekocht)	0,2-0,8
Kartoffelsalat, kalt	0,46-2,4
Kartoffelstärke (gekocht, abgekühlt)	3,8
Kekse	0-1
Kichererbsen (Dose)	0,8-4,3
Kichererbsen (Saat gekocht, erkaltet)	6,35
Kidneybohnen (aus Samen)	5,3-9,54
Kidneybohnen (Dose)	1,5-2,6
Kochbananenmehl (roh)	**35-68**
Linsen (20min gekocht, erkaltet)	3,4-9,8
Maisfladen (Arepas, hi-amylose)	32
Maiskolben (gekocht)	3,9
Maiskolben (gekocht, erkaltet)	4,4
Maisstärke bzw, -mehl	8,1-11
Maniok	9,7
Maniokstärke (roh)	**44,6-80,8**
Möhren	1,1-2,1
Mungbohne (roh)	22,9
Mungbohnenstärke (roh)	**50,3**
Müsli	1,3-4,3
Pasta, Eiernudeln (gekocht)	0,9-1,5

Pasta, Makkaroni (roh)	6
Pasta, Spaghetti (gekocht)	0,8-3,3
Pasta, Spaghetti (gekocht, erkaltet)	0,84
Pastinaken	1,1-2,1
Pistazien	3,43
Pizzateig	2,8
Polenta (gekocht)	1,4
Polenta (gekocht, erkaltet)	2,22
Popcorn	0,3
Pumpernickel	4,5-9,4
reife Banane	0,3-6,2
Reis, braun/Vollkorn (gekocht)	2,6
Reis, braun/Vollkorn (gekocht, erkaltet)	5,5
Reis, poliert (gekocht)	2,4
Reis, poliert (gekocht, erkaltet)	3,44
Reisblätter	2,4
Reiskleie (roh)	3,4
Reisnudeln, Asia (gekocht)	0,45
Reisnudeln, braun (gekocht)	2,2
Reiswaffeln	0,7-0,1
Roggenbrot	3,2-4,5
Rote Bohnen (roh & gekocht)	10
rote Linsen (Saat)	13,8
Sauerteig-Brot	2,1

schwarze Bohnen (gekocht)	10,8
schwarze Bohnen (roh)	18,3
Süßkartoffel (egal welcher Zustand)	1,1-3,8
Taro	2,6-4,1
Tortillas	3,1-3,9
unreife Banane	4,7-34
Vollkornbrot	1
Weetabix	0-0,2
Weißbrot (eingefroren für 30 Tage)	7,35
Weißbrot (frisch)	0,5-3,4
weiße Bohnen (40min gekocht)	18
weiße Bohnen (Dose)	1,8-8,3
weiße Bohnen (Saat trocken erhitzt)	5,7
Weizenkleie	0,42
Weizenmehl (roh)	5,4-13

Quelle: freetheanimal.com

Viel Spaß wünscht dir Isabell von Fit-and-Fresh.com!