

**Alimento fibra per 100 g (crudo e al netto degli scarti)**

<b>CEREALI E DERIVATI</b>		<b>VERDURA</b>	
Pasta di semola	2,7	Carciofi	5,5
Riso	1,0	Carote	3,1
Pane comune	3,8	Spinaci	1,9
Fette biscottate	3,5	Melanzane	2,6
Biscotti secchi	2,6	Cavolfiori	2,4
Biscotti frollini	1,9	Finocchi	2,2
Cornflakes	3,8	Pomodori	2,0
Crackers	2,8	Radicchio rosso	3,0
Grissini	3,5	Lattuga	1,5
Pizza margherita	3,8	Fagiolini	2,9
Patate	1,6	Zucchine	1,2
<b>FRUTTA</b>		<b>LEGUMI</b>	
Pere	3,8	Fagioli borlotti freschi	4,8
Mele	1,7	Piselli freschi	6,3
Kiwi	2,2		
Arance	1,6		
Albicocche	1,5		
Pesche	1,6		
Banane	1,8		
Fragole	1,6		
Mandarini	1,7		
Uva	1,5		
Frutti di bosco (lamponi, more, mirtilli, ribes)	4,3		
Ananas	1,0		
Prugne	1,4		
Succo di frutta (pesca, pera, albicocca ecc.)	0,2		
Marmellata	2,2		

**BAMBINI da 1 a 3 anni – Apporto giornaliero di fibra consigliato: 6-13 g**

<b>Alimento quantità (g)</b>	<b>Contenuto di fibra (g)</b>
Biscotti secchi 15 (colazione)	0,39
Pasta di semola 40 (pranzo) + 20 (cena)	1,62
Pane comune 30 (pranzo) + 30 (cena)	2,28
Spinaci 5	2,20
Cavolfiori 50	1,50
Kiwi 100	0,95
Albicocche 100	1,20
Pane e marmellata 30 + 20 (merenda)	1,58
<b>Totale fibra (g)</b>	<b>11,72</b>

**BAMBINI da 3 a 5 anni e mezzo – Apporto giornaliero di fibra consigliato: 8-15,5 g**

<b>Alimento quantità (g)</b>	<b>Contenuto di fibra (g)</b>
Fette biscottate e marmellata 20 + 20 (colazione)	1,14
Pasta di semola 55 (pranzo) + 25 (cena)	2,16
Pane comune 40 (pranzo) + 40 (cena)	3,04
Melanzane 50	1,30
Pomodori 50	1,00
Arance 110	1,76
Pesche 110	1,76
Frullato di frutta con biscotti 100 + 15 (merenda)	2,18
<b>Totale fibra (g)</b>	<b>14,34</b>

**BAMBINI da 6 a 11 anni – Apporto giornaliero di fibra consigliato: 11-21 g**

<b>Alimento quantità (g)</b>	<b>Contenuto di fibra (g)</b>
Cornflakes 40 (colazione)	1,52
Pasta di semola 65 (pranzo) + 30 (cena)	2,56
Pane comune 55 (pranzo) + 55 (cena)	4,18
Carote 100	3,10
Finocchi 100	2,20
Banane 150	2,70
Fragole 150	2,40
Crackers e succo di frutta 25 + 200 (merenda)	1,10
<b>Totale fibra (g)</b>	<b>19,76</b>