

Tabel 1. Kiudainete allikad. Toiduainete nimed on toodud igas lahtris sisalduse järgi kahanevas järjekorras.

Täisteraviljade alla kuuluvad täisterajahu, -helbed, -tangud ja kliid.

Kiudaine nimi	Toiduained*	Portsjoni (5 g vastavat kiudu) saad, kui sööd
Arabinoksülaan	<b>Psüllium, täisterarukis, täisteranisu,</b> täisteraoder, täisterakaer, täisterariis	6 g psülliumit, 20 g nisukliisid, 25 g rukkikliisid, 70 g täisterarukkijahu/helbeid, 80 g täisteranisujaahu/helbeid, 100 g rukkikroovjahu, 100 g täisterarukkileiba (nt Leibur Rukkipala, Eesti Pagar Rukkitasku), 130 g täisteraodrajahu/helbeid, 150 g sepikut, 200 g rukkipeenleiba (nt Leibur Tallinn), 300 g saia, 400 g odrakruubiputru
B-glükaanid	<b>Täisterakaer,</b> täisteraoder, täisterarukis, täisteranisu	100 g kaerakliisid, 150 g Leibur Kaerasüda, 250 g täisteraotra, 500 g kaerahelbeputru
Inuliin, FOS	<b>Maapirn,</b> rukkikliid, täisterarukis, täisteranisu	30 g küüslauku, 50 g maapirni või porrulauku, 70 g rukkikliisid, 100 g mugulsibulat, 120 g nisukliisid, 250 g täisterarukkijahu/helbeid, 400 g täisterarukkileiba, 500 g banaane
Pektiinid	<b>Valge peakapsas, ploom, sõstrad, maasikas, õun,</b> kikerhernes, roheline banaan, õun, pirn, kirss, vaarikas, aedmurakas, mustikas, ananass	120g kuivatatud kikerherneid, 500 g valget peakapsast või lehtkapsast, 600 g musti sõstraid, peete, ploome, porgandeid või õunu,
Resistentne tärklis	<b>Keedetud riis ja kartul (jahutatud), roheline banaan</b>	25 g värsked mungube, 30 g keedetud valgeid ube või keetmata tatrajahu, 50 g keetmata kaerahelbeid, 80 g maapähkleid, 100 g rohelisi banaane, 150 g täisterarukkileiba või keedetud ja jahutatud kartuleid, 300 g valgeid konservube
Galaktaanid, GOS	Sojauba, kikerhernes	250 g värsked sojaube, 400 g keedetud kikerherneid, 500 g keedetud läätsi, 600 ml sojajooki
Tselluloos	<b>Lehtkapsas, mustad sõstrad,</b> läätsed, kikerhernes, oad (punased, neeru), pähklid, peakapsas (valge), lillkapsas, brokoli, spinat, salat (lettuce)	130 g täisteraodrajahu/helbeid, 135g kuivatatud kikerherneid, 300 g lehtkapsast või musti sõstraid, 400 g odrakruubiputru, 500 g brokkolit, lillkapsast, porgandeid, spinatit või valget peakapsast, 600 g konservube

\* - Rasvaselt on toodud toiduained, kus antud kiudaine moodustab üle 50 % kogu kiudainest.