כמה סיבים יש במצונות נפוצים?



שעועית לבנה גדולה מבושלת (כוס)
13 גרם



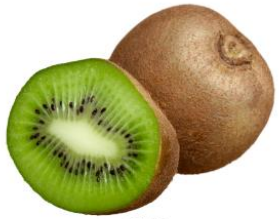
גרגרי חומוס מבושלים (כוס)
7.6 גרם



אגס ביעוני
4 גרם



אוכמניות (כוס)
4 גרם



קיווי
3.0 גרם



תפוח עץ ביעוני עם קליפה
3.7 גרם



ברוקולי
2.9 גרם



תרד מבושל (1/2 כוס)
2.2 גרם



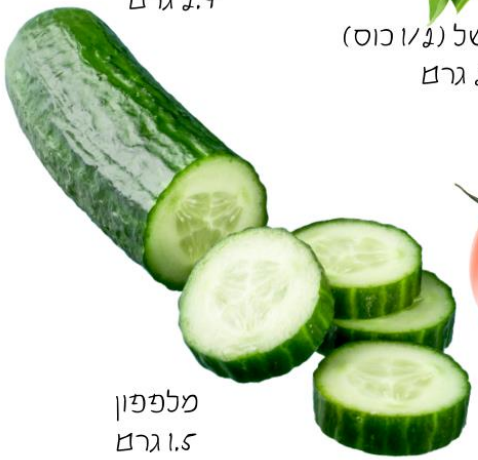
ארטישוק
6.2 גרם



תותים (כוס)
3.4 גרם



גזר
2.8 גרם



מלפפון
1.5 גרם



עגבניה
1 גרם



תפוח אדמה (עם הקליפה)
5 גרם
ללא הקליפה - 2 גרם



אבוקדו
6.7 גרם



פטל אדום (כוס)
8.4 גרם



בננה
2.7 גרם