



FIBRE PER LA SALUTE - LEGUMI E CEREALI



Favino

25% fibre



	8h
	5'
	2l/kg

Fagioli verdi

23% fibre



	8-12h
	1h-1h15
	5l/kg

Lenticchie verdi, marroni, beluga 16% fibre



	8-12h
	25'
	2l/kg

Fagioli rossi, neri, bianchi

16% fibre



	8h
	60'
	2-3l/kg

Ceci

16% fibre



	12-24h
	1-1h30
	3l/kg

Lenti corallo

15% fibre



	0h
	10'
	2l/kg

Segale

15% fibre



	8h
	45'
	2.5l/kg

Piselli spezzati gialli

11% fibre



	1h
	45'-1h
	3l/kg

Privilegiare i prodotti alimentari prodotti in Svizzera e biologici.



Tempo di ammollo



Tempo di cottura



Quantità d'acqua per kg di alimento



Pane



Risotto



Pasta



Zuppa



Gratin



Purè, dahl



In insalata, in una poke bowl



Stufato, in salsa



FIBRE PER LA SALUTE - LEGUMI E CEREALI



Piselli spezzati verdi

11% fibre



- 1h
- 45'-1h
- 3l/kg



Pasta integrale

11% fibre



- 0h
- 10-15'
- 10l/kg



Avena

11% fibre



- 8h
- 20'
- 2.5l/kg



Farro

11% fibre



- 8h
- 30'
- 2.5l/kg



Grano duro

11% fibre



- 8h
- 45'
- 2.5l/kg



Amaranto

11% fibre



- 0h
- 15'
- 3l/kg



Bulgur integrale

10% fibre



- 0h
- 15'
- 2.5l/kg



Orzo perlato

9% fibre



- 12h
- 40'
- 2.5l/kg



Privilegiare i prodotti alimentari prodotti in Svizzera e biologici.



Tempo di ammollo



Tempo di cottura



Quantità d'acqua per kg di alimento



Pane



Risotto



Pasta



Zuppa



Gratin



Purè, dahl



In insalata, in una poke bowl



Stufato, in salsa



FIBRE PER LA SALUTE - LEGUMI E CEREALI



Quinoa

7% fibre



	0h
	15'
	2l/kg



Couscous integrale

7% fibre



	0h
	10'
	1l/kg



Sorgho

7% fibre



	8-12h
	40'
	3l/kg



Sarrazin

6% fibre



	0h
	10-15'
	2l/kg



Grano precotto - Ebley

6% fibre



	0h
	10-12'
	1.5l/kg



Riso integrale

5% fibre



	0h
	30-45'
	3l/kg



Miglio

4% fibre



	0h
	15-20'
	2l/kg



Creazione: ottobre 2025

Fonti:

- <https://naehrwertdaten.ch/de/>
- <https://ciqual.anses.fr>

Altre informazioni provengono dalle informazioni nutrizionali riportate sulla confezione e nei libri di cucina. Le informazioni si riferiscono al peso secco.

Privilegiare i prodotti alimentari prodotti in Svizzera e biologici.



Tempo di ammollo



Tempo di cottura



Quantità d'acqua per kg di alimento



Pane



Risotto



Pasta



Zuppa



Gratin



Purè, dahl



In insalata, in una poke bowl



Stufato, in salsa