Zdroje vlákniny:

TOP obilniny

zoradených podľa obsahu vlákniny na 100 g:

Otruby pšeničné	43,3 g vlákniny
Kokosová múčka	39,7 g vlákniny
Jačmeň (celozrnný)	17,3 g vlákniny
Pšenica (celozrnná)	12,2 g vlákniny
Proso (celozrnné)	10,3 g vlákniny
Ovsené vločky	10 g vlákniny
Hrušková otrubná múka	10 g vlákniny
Pohánka (celozrnná)	10,0 g vlákniny
Kukurica	7,3 g vlákniny
Quinoa (celozrnná)	7,0 g vlákniny

Top potraviny zo zeleniny

s prepočtom na gramy vlákniny na 100 g, zoradených od najvyššieho počtu gramov:

Hrášok	5,7 g vlákniny
Artičoky	5,4 g vlákniny
Sladké zemiaky	3 g vlákniny
Baklažány	3 g vlákniny
Mrkva	2,8 g vlákniny
Kel	2,8 g vlákniny
Červená repa	2,8 g vlákniny
Brokolica	2,6 g vlákniny
Karfiol	2,5 g vlákniny
Kapusta (hlávková)	2,5 g vlákniny

Top strukoviny

zoradených podľa obsahu vlákniny na 100 g:

Šošovica zelená	10 g vlákniny
Fazuľa (cranberry)	9 g vlákniny
Fazuľa (červená)	8 g vlákniny
Čierna fazuľa	7,5 g vlákniny
Šošovica (červená)	7 g vlákniny
Biela fazuľa	6 g vlákniny
Hrach	2,8 g vlákniny

Zdroje vlákniny:

Top ovocie

s najvyšším obsahom vlákniny, zoradených podľa prepočtu na gramy na 100 g:

Avokádo	6,7 g vlákniny
Maliny	6,5 g vlákniny
Čučoriedky	5,3 g vlákniny
Guava	5,4 g vlákniny
Hruška	3,1 g vlákniny
Banán (zrelý)	2,6 g vlákniny
Papája	2,5 g vlákniny
Jablko (s kožou)	2,4 g vlákniny
Jahody	2 g vlákniny
Mango	1,6 g vlákniny

Top orechy

s prepočtom na gramy vlákniny na 100 g, zoradených od najvyššieho počtu gramov:

Lieskové orechy	14,2 g vlákniny
Mandľové orechy	12,5 g vlákniny
Para orechy	10,6 g vlákniny
Pekanové orechy	9,6 g vlákniny
Makadamové orechy	8,6 g vlákniny
Arašidy	8,5 g vlákniny
Vlašské orechy	6,7 g vlákniny
Kešu orechy	3,3 g vlákniny

Top semienka

s prepočtom na gramy vlákniny na 100 g, zoradených od najvyššieho počtu gramov:

Čia semienka	34,4 g vlákniny
Ľanové semienka	27,3 g vlákniny
Konopné semienka	22,3 g vlákniny
Makové semienka	18,1 g vlákniny
Sézamové semienka	17,8 g vlákniny
Slnečnicové semienka	8,6 g vlákniny
Tekvicové semienka	6 g vlákniny