



NAHRUNGSFASERN (NF) FÜR DIE GESUNDHEIT - HÜLSENFRÜCHTE UND GETREIDE



Ackerbohnen

25% NF



| | |
|--|-------|
| | 8h |
| | 5' |
| | 2l/kg |

Grüne Flageolets

21% NF



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

Grüne, braune und Beluga-Linsen 17% NF



| | |
|--|-------|
| | 8-12h |
| | 25' |
| | 2l/kg |

rote, schwarze, weiße Bohnen 16% NF



| | |
|--|---------|
| | 8h |
| | 60' |
| | 2-3l/kg |

Kichererbsen

16% NF



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

rote Linsen

15% NF



| | |
|--|-------|
| | 0h |
| | 10' |
| | 2l/kg |

Roggen

15% NF



| | |
|--|---------|
| | 8h |
| | 45' |
| | 2.5l/kg |

Gelbe Erbsen, halbiert

11% NF



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

Bevorzuge Schweizer und biologische Produkte



Einweichzeit



Kochzeit



Wassermenge pro kg Lebensmittel



Brot



Risotto



Pasta



Suppe



Gratin



Püree, Dal



In/zu Salat,
Poke Bowl



Eintopf in
Sauce



NAHRUNGSFASERN (NF) FÜR DIE GESUNDHEIT - HÜLSENFRÜCHTE UND GETREIDE



Grüne Erbsen, halbiert

11% NF



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



Vollkornteigwaren

11% NF



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

Hafer

11% NF



- 8h
- 20'
- 2.5l/kg



Dinkel

11% NF



- 8h
- 30'
- 2.5l/kg

Hartweizen

11% NF



- 8h
- 45'
- 2.5l/kg



Amaranth

11% NF



- 0h
- 15'
- 3l/kg



Vollkorn-Bulgur

10% NF



- 0h
- 15'
- 2.5l/kg



Perlgerste

9% NF



- 12h
- 40'
- 2.5l/kg



Bevorzuge Schweizer und **biologische** Produkte



Einweichzeit



Kochzeit



Wassermenge pro kg Lebensmittel



Brot



Risotto



Pasta



Suppe



Gratin



Püree, Dal



In/zu Salat,
Poke Bowl



Eintopf in
Sauce



NAHRUNGSFASERN (NF) FÜR DIE GESUNDHEIT - HÜLSENFRÜCHTE UND GETREIDE



Quinoa

8% NF



| | |
|--|-------|
| | 0h |
| | 15' |
| | 2l/kg |



Vollkorn-Couscous

7% NF



| | |
|--|-------|
| | 0h |
| | 10' |
| | 1l/kg |



Sorghum

7% NF



| | |
|--|-------|
| | 8-12h |
| | 40' |
| | 3l/kg |



Buchweizen

6% NF



| | |
|--|--------|
| | 0h |
| | 10-15' |
| | 2l/kg |



Weizen vorgegart - Aebly

6% NF



| | |
|--|---------|
| | 0h |
| | 10-12' |
| | 1.5l/kg |



Vollkornreis

5% NF



| | |
|--|--------|
| | 0h |
| | 30-45' |
| | 3l/kg |



Hirse

4% NF



| | |
|--|--------|
| | 0h |
| | 15-20' |
| | 2l/kg |



Erstellt: oktober 2025

Quellen:

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

Weitere Angaben stammen von Nährwertangaben auf

Verpackungen und aus Kochbüchern.

Die Angaben beziehen sich auf das Trockengewicht.

Bevorzuge Schweizer und **biologische** Produkte



Einweichzeit



Kochzeit



Wassermenge pro kg Lebensmittel



Brot



Risotto



Pasta



Suppe



Gratin



Püree, Dal



In/zu Salat, Poke Bowl



Eintopf in Sauce