

Paino per ruokalusikka (g)

Rukiin lese	3,5
Vehnän lese	4
Psyllium	5
Kauranlese	5,5
Pellavansiemenrouhe	7
Kaurakuitunen	7,5
Chian siemen	10

Kuitua painosta (%)

Kuitua per rkl

Rukiin lese	39,0 %	1,4
Vehnän lese	37,5 %	1,5
Psyllium	85,0 %	4,3
Kauranlese	17,5 %	1,0
Pellavansiemenrouhe	26,4 %	1,8
Kaurakuitunen	69,7 %	4,9
Chian siemen	38,0 %	3,8

Tarvittava määrä ruokalusikallisina jotta saadaan 5 g kuitua päivässä

Rukiin lese	3,7
Vehnän lese	3,3
Psyllium	1,2
Kauranlese	5,2
Pellavansiemenrouhe	2,7
Kaurakuitunen	1,0
Chian siemen	1,3