



# B-Power-Points für deinen Alltag

1 B-Power-Point entspricht 1 g Ballaststoff - mind. 30 g pro Tag werden empfohlen

Nahrungsmittel		B-Power-Points
1 Stk. Apfel (125g)		2 BPP
1 Stk. Kiwi (120g)		4 BPP
1 Hand voll Brombeeren (125g)		4 BPP
1 Stk. Karotte (150g)		4 BPP
1 Stk. Zucchini (150g)		1 BPP
1 Hand voll Pilze (120g)		2 BPP
1 EL getrocknete Linsen (rot, gelb)		1 BPP
1 Scheibe grobes Vollkornbrot (50g)		4 BPP
1 Stk. Grahambrötchen (45g)		1 BPP
1 EL Haferflocken (10g)		1 BPP
4 EL Hirse roh (40g)		2 BPP
4 EL Quinoa roh (40g)		3 BPP