







High Fiber Food

Daily required fiber intake is 25 – 35 grams

كمية الألياف الغذائية المطلوب تناولها يومياً 25-35 غراماً

Fruits	Serving size	Total fiber (grams) كمية الألياف (غرام)	حجم الحصة	الفاكهة	
Raspberries	1 cup	8.0	1 كوب	التوت	
Dates	3 pieces	6.0	3 حبات	التمر	
Pear, with skin	1 medium	5.5	حبة متوسطة	الكمثرى مع القشر	
Apple, with skin	1 medium	4.4	حبة متوسطة	التفاح مع القشر	
Banana	1 medium	3.1	حبة متوسطة	موز	
Orange	1 medium	3.1	حبة متوسطة	برتقال	
Strawberries (halves)	1 cup	3.0	1 كوب	الفاولة (النصف)	
Figs, dried	2 medium	1.6	2 حبة متوسطة	التين المجفف	
Raisins	1 ounce (60 raisins)	1.0	1 أوقية (60 حبة)	زبيب	


High Fiber Food

Vegetables	Serving size	Total fiber (grams) كمية الألياف (غرام)	حجم الحصة	الخضار	
Artichoke, cooked	1 medium	10.3	حبة متوسطة	خرشوف مطبوخ	
Green peas, cooked	1 cup	8.8	1 كوب	البازلاء الخضراء مطبوخة	
Broccoli, boiled	1 cup	5.1	1 كوب	بروكولي المغلي	
Turnip greens, boiled	1 cup	5.0	1 كوب	اللفت الأخضر المغلي	
Brussels sprouts, cooked	1 cup	4.1	1 كوب	كرنب بروكسل ، مطهي	
Sweet corn, cooked	1 cup	4.0	1 كوب	الذرة الحلوة مطبوخة	
Potato, with skin, baked	1 small	3.0	حبة صغيرة	البطاطا المشوية مع القشر	
Tomato paste	1/4 cup	2.7	ربع الكوب	معجون البندورة	
Carrot, raw	1 medium	1.7	حبة متوسطة	الجزر الني	









High Fiber Food

Daily required fiber intake is 25 – 35 grams

كمية الألياف الغذائية المطلوب تناولها يومياً 25-35 غراماً

Grains, cereal & pasta	Serving size	Total fiber (grams) كمية الألياف (غرام)	حجم الحصة	حببيات, حبوب و معرونة	
Spaghetti, whole-wheat, cooked	1 cup	6.3	1 كوب	السباغيتي، القمح الكامل، مطبوخة	
Barley, pearled, cooked	1 cup	6.0	1 كوب	الشعير، مدورة، طهي	
Bran flakes	3/4 cup	5.3	ثلاثة ارباع الكوب	رقائق النخالة	
Oat bran muffin	1 medium	5.2	حبة متوسطة	نخالة الشوفان الكعك	
Oatmeal, instant, cooked	1 cup	4.0	1كوب	دقيق الشوفان، مطبوخ	
Popcorn, air-popped	3 cups	3.5	3 كوب	الفشار	
Brown rice, cooked	1 cup	3.5	1 كوب	الأرز البني المطبوخ	
Bread, rye	1 slice	1.9	شريحة واحدة	الخبز،حبوب الجاودار	
Bread, whole-wheat or multigrain	1 slice	1.9	شريحة واحدة	الخبز والقمح الكامل أو متعدد الحبوب	

High Fiber Food

Legumes, nuts and seeds	Serving size	Total fiber (grams) كمية الألياف (غرام)	حجم الحصة	البقوليات، المكسرات و البذور	
Split peas, cooked	1 cup	16.3	1 كوب	البازلاء مطبوخة	
Lentils, cooked	1 cup	15.6	1 كوب	عدس مطبوخ	
Black beans, cooked	1 cup	15.0	1 كوب	فاصولياء سوداء مطبوخة	
Lima beans, cooked	1 cup	13.2	1 كوب	فاصولياء مطبوخة	
Baked beans, vegetarian, canned, cooked	1 cup	10.4	1 كوب	الفاصوليا المخبوزة، نباتي، المعلبة، طهي	
Sunflower seed kernels	1/4 cup	3.9	ربع كوب	بذور حبات عباد الشمس	
Almonds	1 ounce (23 nuts)	3.5	1 أوقية (23 حبة)	لوز	
Pistachio nuts	1 ounce (49 nuts)	2.9	1 أوقية (49 حبة)	الفسق	
Pecans	1 ounce (19 halves)	2.7	1 أوقية (19 حبة)	جوز البقان	