

Het kokosvlees bevat veel vezels, tot circa 13,5 gram per 100 gram. Dit gehalte aan vezels komt in de buurt van het vezelgehalte van gedroogde pruimen, die alom bekend staan als vezelrijk en stoelgangbevorderend (circa 16 gram per 100 gram).

5 Naast het feit dat vezels goed zijn voor de darmwerking, hebben deze ook een preventieve werking voor verschillende ziektes, zoals een hoog cholesterolgehalte en suikerziekte.

Tevens kunnen vezels ondersteunend werken bij het behouden van een gezond gewicht of bij het voorkomen of tegengaan van overgewicht. De vezels geven namelijk een verzadigd gevoel terwijl zij nauwelijks calorieën leveren.

10 De voedingswaarden van kokospasta volgens de uitvinding in vergelijking tot ander broodbeleg zijn te vinden in de volgende tabel:

Waarden per 100g	Kokos-brood	Aardbeien-jam	Appelstroop	Pinda-kaas	Choco-pasta	Kokospasta
Kcal	410	135	274	625	567	329
Eiwitten (g)	4	-	3,2	26	4,5	6
Vetten (g)	40	-	-	52	36	29
Koolhydraten (g)	3	33	63	12	55	13
Suikers (g)	1	32	52	6	52	-
Water (g)	37	-	29,7	3	-	32

15 De kokospasta volgens de uitvinding omvat een goed smeerbare, smeüige en smakelijke substantie. De basispasta is wit en heeft een gelijkmatige structuur. Een uitvoeringsvorm omvat stukjes kokosvlees. Verder zijn er uitvoeringsvormen met bij voorbeeld brokjes chocolade, of stukjes gember, fruit in al dan niet gedroogde vorm en diverse soorten snoepgoed, waaronder bij voorbeeld stukjes marshmallow.