

Comment consommer davantage de fibres ?

Comment augmenter les fibres dans l'alimentation ?

Manger des aliments complets à la place d'aliments raffinés



- farine complète à la place de la farine blanche
- riz complet à la place du riz blanc
- pain complet à la place du pain blanc
- pâtes complètes à la place des pâtes blanches

Manger des légumineuses, au moins 2 fois par semaine

Par exemple :



- lentilles
- pois chiches
- haricots rouges
- flageolets

Manger des fruits tous les jours



- cuits
- crus

Manger des légumes à tous les repas principaux



- cuits
- crus

Manger des fruits oléagineux et des graines régulièrement

Par exemple :



- noix
- noisettes
- graines de tournesol
- graines de courge

Consommation de fibres recommandée

La consommation recommandée de fibres est de 30 grammes par jour.

En Suisse, la consommation de fibres est d'environ 20 grammes par jour.

Les fibres, c'est quoi ?

Les fibres sont de longues chaînes d'éléments.

L'humain ne peut pas digérer les fibres.

Elles se trouvent dans certains aliments.

Les fibres, ça sert à quoi ?

Protéger contre certaines maladies:

- cancer du côlon (une partie de l'intestin)
- excès de poids
- diabète



Diminuer la faim



Améliorer la digestion

- Les fibres nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin.
- Les fibres participent au passage des aliments dans l'intestin.

