

Féculents avec teneur élevée en fibres alimentaires

Un aliment avec teneur élevée en fibres alimentaires est défini comme un aliment contenant **au moins 6 g de fibres par 100 g d'aliments¹**, poids sec (avant cuisson).

Voici des exemples de produits avec teneur élevée en fibres alimentaire :

Céréales	g / 100 g
Pains croustillants suédois	jusqu'à 20 g
All Bran original ® ²	17 g
Pâtes complètes	12 g
Amarante	11 g
Épeautre	11 g
Flocons d'avoine	11 g
Boulgour	10 g
Wetabix original ® ²	10 g
Orge perlé	9 g
Céréales de petit déjeuner, Toppas ® ²	9 g
Pain de seigle	8 g
Châtaigne	8 g
Quinoa	7 g
Sarrasin	7 g
Pain complet	7 g
Riz sauvage	6 g
Blé Ebly ®	6 g
Légumineuses	
Haricots secs (rouges, blancs, flageolets, etc.)	23 g
Pois jaunes	17 g
Lentilles (corails, belugas, vertes, brunes)	10-17 g
Pois-chiches	16 g



Sources : Base de données suisse des valeurs nutritives, table Ciquel, emballages d'aliments (Migros, Coop)

¹Selon l'Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires.

²Ces céréales contiennent du sucre ajouté.