

pleins feux sur les fibres

Les fibres alimentaires sont simplement les parties des aliments végétaux que notre organisme ne peut digérer ni absorber.

Elles peuvent être **solubles** (par ex., les flocons de gruau dont la taille augmente dans l'eau chaude) ou **insolubles** (par ex., la pelure des fruits/légumes).

On trouve souvent des **fibres solubles** dans les fruits, l'avoine et les légumineuses, entre autres, dans les pommes, les poires, les haricots rognons, l'avoine et l'orge. On trouve des **fibres insolubles** dans toutes les plantes, le blé, le seigle et les légumes, entre autres, le son de blé, les produits du blé et le riz brun.

les bienfaits des fibres

- 1) Elles aident à augmenter la sensation de satiété, ce qui retarde les signaux de la faim.
- 2) Elles aident à atténuer les pics de glycémie.
- 3) Elles peuvent diminuer le taux de cholestérol sanguin.
- 4) Elles contribuent à la régularité du transit intestinal.

repas à haute teneur en fibres (8-10 g)

- ❖ gruau avec beurre d'arachide et pomme en tranches
- ❖ sandwich roulé de blé entier, avec laitue, concombre, tomates, pois chiches et dés de poitrine de poulet cuite
- ❖ dahl (plat à base de lentilles) avec épinards et petits fruits comme dessert

collations à haute teneur en fibres (5-8 g)

- ❖ edamames (bouillis ou cuits à la vapeur)
- ❖ framboises avec 28-56 g de fromage
- ❖ tartinade à l'avocat sur 2 craquelins de seigle

n'oubliez pas

- ✓ Ajoutez graduellement à votre régime les aliments à haute teneur en fibres, pas d'un seul coup.
- ✓ Buvez plus d'eau au cours de la journée pour équilibrer votre apport accru en fibres.
- ✓ Faites chaque jour de l'activité physique pour aider à réduire les sensations de ballonnements ou de crampes.
- ✓ Essayez de limiter ou d'éviter les céréales, biscuits et craquelins hautement transformés, qui contiennent beaucoup de sucre, de sel ou de gras, même si leur teneur en fibres est élevée.



Aliments à combiner

Aliment (une portion)	Fibres (g)
Avocat, ¼	2,5 g
Banane, grosse	3 g
Beurre d'arachide naturel, 1 c. à soupe	1 g
Bleuets, 1 tasse	4 g
Chou frisé, 2 tasses	4 g
Craquelins de seigle, 2 gros	4 g
Edamames (fèves de soya), 1 tasse	8 g
Épinards cuits, 1 tasse	7 g
Fraises, 1 tasse	3 g
Framboises, 1 tasse	8 g
Graines de lin moulues, 1 c. à soupe	2 g
Gruau, 1 tasse	5 g
Haricots noirs, 1 tasse	10 g
Haricots rognons, 1 tasse	12 g
Lentilles, 1 tasse	9 g
Mûres, 1 tasse	8 g
Petits haricots blancs, 1 tasse	13 g
Poire, moyenne	5 g
Pois chiches, 1 tasse	8 g
Pomme, moyenne	4 g
Sandwich roulé au blé entier, 2,5 x 20 cm	3 g