

Les meilleurs aliments pour avoir votre dose quotidienne idéale de fibres.

- Les Légumes Secs
- Les Céréales
- Les Fruits et Légumes
- Les fruits secs
- Les oléagineux

Les recommandations officielles conseillent de consommer **25-30g de fibres** chaque jour, pour bénéficier d'une protection optimale sur le plan cardiovasculaire et en prévention santé globale.

Lorsque l'on souffre de diabète les recommandations sont plus élevées, et il est intéressant d'essayer d'atteindre les **40g de fibres par jour**.

L'idéal est de varier les aliments végétaux pour profiter des différents types de fibres, chaque catégorie ayant des effets complémentaires pour la santé.

Les légumes secs, champions des fibres !

[6-9g pour 100g d'aliment]



Lentilles cuites
(8,5g)



Pois chiches
(8,2g)



Pois cassé cuits
(8g)



Haricots blancs
cuits (6,7g)



Haricots rouges, noir
cuits (6g)

<https://www.passeportsante.net/portail/aliments>

Les céréales et associées, en 2ème position [2-8g pour 100g d'aliment]



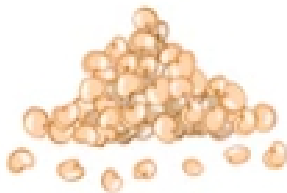
**Flocons
d'avoine (8g)**



**Pain complet
(7g)**



**Farine de
sarrasin (4,2g)**



Quinoa (3,8g)



**Riz sauvage
(1,8g)**

Les légumes riches en fibres [1-6g pour 100g d'aliment]



**Petits pois
(5,8g)**



**Artichaut cuit
(4g)**



**Haricots verts
(4g)**



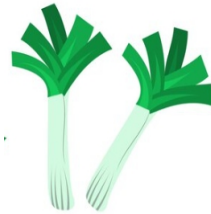
**Avocat
(3,6g)**



**Chou blanc
(3,5g)**



**Panais cuit
(3,6g)**



**Poireaux cuits
(3,2g)**



**Patate douce
(3g)**



**Carotte crue
(2,7g)**



**Pommes de terre
vapeur (1-2g)**



**Poivron
(1,2g)**



**Laitue
(1,2g)**



**Endive crue
(1g)**

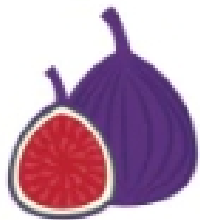
Les fruits & oléagineux riches en fibres



Fruit de la passion (6,8g)



Mûres (5g)



Figues fraîches (4g)



Framboises (4g)



Pomme crue (2,5g)



Nectarine (0,6g)

FRUITS SECS



Figues sèches (9,6g)



Datte (7g)



Pruneaux (5g)

OLEAGINEUX



Graines de lin moulues (28g)



Amande (10g)



Noix (6,7g)