

## Augmenter facilement son apport en fibres : menus comparatifs

Une diète riche en fibres est associée à un taux réduit de diverses maladies chroniques. En comparant le menu faible en fibres avec celui riche en fibres, vous pourrez en toute simplicité augmenter votre apport en fibres et donc avoir une meilleure santé. Pour assurer l'efficacité des fibres n'oubliez pas de boire de l'eau tout au long de la journée.

### Menu pauvre en fibres

#### **Petit déjeuner** **Fibres (g)**

2 rôties pain blanc	1,5
2 c. à table de beurre d'arachide	2,0
110g de compote de pomme	1,0

#### **Collation** **Fibres (g)**

1 tasse de jus d'orange	0,6
2 biscuits secs	0,6

#### **Déjeuner** **Fibres (g)**

2/3 tasse de couscous	0,8
1 cotelette de porc	0,0
1 tomate moyenne	1,2
1/2 tasse de poivrons mélangés	1,2
1 cannette de jus de légumes	1,0

#### **Collation** **Fibres (g)**

4 craquelins réguliers	1,0
2 morceaux de fromage	0,0

#### **Dîner** **Fibres (g)**

2/3 tasse de riz blanc	0,5
3 oz. de poitrine de poulet	0,0
1/2 tasse de macédoine de légume	2,8
110g de yaourt Danone Activia fraise	0,0

**Contenu Total en Fibres :** **14,2 g**

### Menu riche en fibres

#### **Petit déjeuner** **Fibres (g)**

2 rôties de blé entier	4,0
1/2 tasse de yaourt nature Grec 0%	0,0
1 c. à table de graines de lin	1,5
1/2 tasse de petits fruits surgelés ou frais (framboises et mûres)	5,0

#### **Collation** **Fibres (g)**

1 orange entière	3,0
2 poignées d'arachides rôties	1,5

#### **Déjeuner** **Fibres (g)**

Salade mixte :	
1/2 tasse d'orge pilaf	4,0
1/2 tasse d'haricots rouges	6,0
1/2 tasse de tomates, oignons et haricots verts	1,2
85 g de thon frais ou en conserve	0,0
1/2 tasse de figues séchées	6,0
2 c. à table de vinaigrette maison	0,0

#### **Collation** **Fibres (g)**

1 pomme moyenne avec pelure	3,0
15 amandes rôties	1,5

#### **Dîner** **Fibres (g)**

1/2 tasse de quinoa	12,0
3 oz. de poitrine de poulet	0,0
1 tasse de brocoli	4,5
1 poire moyenne avec pelure	5,0

**Contenu Total en Fibres :** **58,2 g**

**Autres aliments riches en fibres :** ¼ tasse d'avoine sec (2 g), ⅓ tasse de céréales All-Bran (3 g), 2 craquelins grains (type Ryvita) (4 g), patate douce moyenne (8 g), 1 tasse d'épinards cuits (6 g), 1 tasse de lentilles cuites (16 g), 1 tasse de pâtes de blé entier (5 g), ½ tasse de pois verts (4 g), 30 g (3 morceaux) de chocolat noir 85% (5 g).