



## De quelle quantité de fibres alimentaires ai-je besoin ?

- La plupart des personnes ont besoin d'environ 25 à 30 grammes de fibres par jour.
- Mangez des aliments riches en fibres tout au long de la journée pour avoir l'apport de fibres nécessaire.
- Ajoutez progressivement davantage d'aliments riches en fibres à votre régime alimentaire, jusqu'à ce que votre corps s'y habitue.

Utilisez le tableau ci-dessous pour découvrir les aliments riches en fibres et quelle quantité vous devez en manger.

Aliments riches en fibres	Portion	Quantité de fibres en grammes
Avocats	1 tasse	10
Flocons d'avoine	1/2 tasse	4
Céréales All Bran de Kellogg's	3/4 de tasse	20
Haricots noirs cuits	1/2 tasse	7.5
Lentilles cuites	2/3 de tasse	10.4
Framboises	1/2 tasse	4
Poire avec la peau	1 de taille moyenne	5.2
Pruneaux	1/4 de tasse	4.6
Quinoa	1 tasse	5
Artichaut	1 de taille moyenne	7
Amandes effilées	1 tasse	11
Graines de chia	1 once	10
Graines de lin	1 cuillère à soupe	3
Pomme de terre avec la peau	1 de taille moyenne	4.4
Riz brun	1/2 tasse	3
Brocoli	1 tasse	4
Courge d'hiver	1 tasse	5.7

Discutez-en avec votre nutritionniste CHN pour en savoir plus !