



Objectif: 30 g de fibres par jour

Les fibres sont des nutriments issus uniquement des **végétaux** et qui ne sont pas assimilés par l'organisme.

Les fibres sont essentielles pour le **microbiote intestinal** et apportent de nombreux bénéfices à notre organisme :

- ✓ **digestion** améliorée et meilleure satiété ;
- ✓ effet protecteur contre le **diabète** et la **résistance à l'insuline** ;
- ✓ baisse du taux de **cholestérol**.

Les sources de fibres

Céréales complètes (riz complet, avoine, pâtes complètes, pain complet)

Légumineuses (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches)

Fruits et légumes

Graines (lin, tournesol, chia, sésame, pignon)

Fruits oléagineux non salés (noix, noisettes, pistaches)

A quoi correspondent 30 grammes de fibres sur une journée ?

