

COMMENT MANGER

# plus de fibres ?

Remplacez ceci —> par cela



Riz blanc



Riz complet



Fruits pelés



Fruits non pelés



Pâtes blanches



Pâtes complètes



Légumes cuits



Légumes crus



Pain blanc



Pain complet



Viande



Légumineuses

## Dans votre assiette



Au moins 1 x céréales complètes par jour



1 x crudités par jour



2 fruits (non pelés) par jour



Au moins 1 x légumineuses par semaine

## Pourquoi consommer plus de fibres ?

### À partir de 25 g de fibres :

- ✓ **Fonction intestinale améliorée** grâce à une diminution de l'acidité du contenu intestinal. Cela bénéficie au microbiote intestinal, à la digestion et au péristaltisme intestinal (mouvement des aliments dans l'intestin).
- ✓ **Transit plus rapide** grâce à un meilleur passage intestinal, à une masse plus importante et à une meilleure évacuation des selles.
- ✓ Sensation accrue de **satiété**.

### À partir de 30 g de fibres :

- ✓ **Prévention des maladies chroniques** comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers colorectaux...