

# LES SOURCES DE FIBRES ALIMENTAIRES

## = ALIMENTS RICHES EN PRÉBIOTIQUES

1

17,5g



Lentilles, soja, fèves, pois chiches, pois cassés, haricots blancs et rouges

Riz complet, brun ou sauvage, millet, quinoa, sarrasin, Pâtes et blé entier, flocons d'avoine, boulgour, orge complète



2

10,5g

3

10g



Dattes, pruneaux, abricots secs, raisins secs, figues

Amandes, pistaches, noix noisettes, noix de cajou, olives



4

8g

5

1 à 4g



Feuilles, bulbes, tubercules, légumes-racines, choux, blettes

Kiwis, fruits rouges, pommes



6

0,5 à 2g

Teneur pour 100g (en moyenne)