



M'Ta Diet

Expert en perte de poids

Augmenter sa consommation de fibres

Voici les principales catégories d'aliments contenant des fibres avec quelques exemples. La liste n'est pas exhaustive.

Consommer plus de fibres permet de :

- ✓ Réguler le transit
- ✓ Lutter contre le cholestérol
- ✓ Augmenter la satiété
- ✓ Diminuer les pics glycémiques

<i>Aliments</i>	<i>Contenu en fibres pour 100g cuit</i>
Produits céréaliers complets et sons	
Son de blé	40g
Graines de chia	34g
Son d'avoine	16g
Farine complète	9g
Pain complet	7g
Légumes sec / Légumineuses	
Pois cassé	9g
Pois chiche	6g
Haricot sec	6g
Lentille	6g
Flageolet	5g
Légumes	
Artichaut	8g
Soja	6g
Petit pois	6g
Chou	4g
Carotte	3g
Epinard	3g
Fruits	
Pruneaux	7g
Framboise	6g
Fruit sec et oléagineux	
Noix de coco séché	14g
Figue sèches	10g
Amande	9g
Cacahuète	7g
Dattes	7g

Pour la quantité à consommer, suivez les indications de votre diététicienne- Coach M'Ta Diet.

Afin de ne pas avoir de troubles digestifs, intégrez ces aliments progressivement à votre alimentation :

- ✓ Commencez par intégrer des féculents (pâtes, pain) complets ou semi complets
- ✓ Intégrez par la suite des légumineuses quelques fois dans la semaine
- ✓ Vous pouvez ensuite commencer à mettre, en petite quantité, des graines de chia ou du son d'avoine dans vos préparations.