

Les fibres alimentaires

Il existe deux types de fibres alimentaires : **les fibres insolubles et les fibres solubles**. Chaque type de fibres joue un rôle différent dans l'organisme.

Les fibres insolubles (constipation)

Céréales et son de blé

Aliments à base de grains entiers

Légumes et fruits

Noix et graines

Légumineuses (haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.)

Les fibres solubles (diarrhée)

Psyllium (ex : Métamucil) et céréales enrichies contenant du psyllium (ex. : All Bran Buds de Kellogg's)

Avoine et son d'avoine, millet, orge mondé, quinoa, sarrasin, seigle, konjac

Légumineuses : Haricots blancs, noirs et de Lima, lentilles (en conserve), pois cassés, pois chiches, pois secs, soya

Fruits : Abricot, banane peu mûre, bleuet, canneberge fraîche, figue, fraise, goyave, mandarines, melon d'eau, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, poire, pomme

Légumes : artichaut, asperge, aubergine, avocat, betterave, brocoli, carottes, chou, choux de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges, courge poivrée, courgettes, gombo (okra) haricots vert et jaunes, patate douce, pois verts, pomme de terre sans pelure, oignon, tomate

Noix de Grenoble, graines de lin ou de chanvre ou de chia ou de tournesol