

Sources de fibres

Aliments à teneur élevée en fibres (plus de 5 grammes de fibres)

Aliment	Portion	Fibres (g)
Céréales All-Bran Buds®	30 g	12.7
Haricots, rouges pâles, bouillis	¾ tasse (175 ml)	12.2
Graines de lin, entières et moulues	4 c. à table (60 ml)	11.9
Haricots pinto, bouillis	¾ tasse (175 ml)	11.4
Fèves au lard, cuits	¾ tasse (175 ml)	10.3
Céréales All-Bran Original®; céréales Son de Blé 100%®	30 g	10.1
Haricots jaunes, bouillis	½ tasse (125 ml)	9.7
Haricots blanc du Nord; haricots blancs, bouillis	¾ tasse (175 ml)	9.2
Haricots verts, bouillis	½ tasse (175 ml)	8.8
Haricots rouges foncés, bouillis	¾ tasse (175 ml)	8.6
Fèves de soya, sèches, bouillies	¾ tasse (175 ml)	8
Haricots de lima, bouillis	¾ tasse (175 ml)	6.7
Pois chiches (garbanzo), bouillis	¾ tasse (175 ml)	5.5

Aliments à teneur moyenne en fibres (de 2 à 5 grammes de fibres)

Aliment	Portion	Fibres (g)
Poire, crue, avec pelure	1 moyen (~166 g)	5
Céréales All-Bran Flakes®	30 g	4.3
Graines de sésame entières, déshydratées	4 c. à table (60 ml)	4.3
Amandes, séchées, non-blanchies	4 c. à table (60 ml)	4.2
Framboises, fraîches	½ tasse (125 ml)	4.2
Céréales Shredded Wheat®	30 g	4.2
Patates douces, cuites au four avec la pelure	1 moyen (114 g)	3.8

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Aliments à teneur moyenne en fibres (de 2 à 5 grammes de fibres)

Aliment	Portion	Fibres (g)
Petits pois verts, congelés, bouillis	½ tasse (125 ml)	3.7
Pomme de terre, blanche, chair et pelure, cuite au four	1 moyen (173 g)	3.6
Céréales de blé soufflé	30 g	3.4
Groseilles crues	½ tasse (125 ml)	3.4
Orange, fraîche	1 fruit (~7 cm diam)	~3.2
Céréales Grape-nuts flakes®	30 g	3.1
Choux de Bruxelles, bouillis	½ tasse (125 ml)	~3
Igname, bouillie, égouttée ou au four	½ tasse (125 ml)	2.8
Kiwi, fraîche	1 large (~91 g)	2.7
Bulghour, cuit	½ tasse (125 ml)	2.7
Pomme crue, avec pelure	1 moyen (~7 cm diam)	2.6
Maïs, sucré, frais ou congelé, bouilli	½ tasse (125 ml)	2.5
Amandes séchées, blanchies	4 c. à table (60 ml)	2.5
Pois mange-tout, bouillis	½ tasse (125 ml)	2.4
Pain au blé entier; pain pita au blé entier	1 tranche (35 g)/ ½ pita	2.4
Pâtes au blé entier, cuits	½ tasse (125 ml)	~2.3
Flocons d'avoine, cuits	30 g	2.3
Pain pumpernickel	1 tranche (35 g)	2.3
Carottes, bouillies	½ tasse (125 ml)	2.2
Brocoli, frais ou congelé, bouilli	½ tasse (125 ml)	~2.2
Fraises; bleuets, fraîches	½ tasse (125 ml)	2
Okra (gombo), bouilli	½ tasse (125 ml)	2
Riz brun, grain moyen, cuit	½ tasse (125 ml)	2

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Pain de seigle	1 tranche (35 g)	2
Orge, perlé, cuit	½ tasse (125 ml)	2

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs version 2007b
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>

Apport quotidien recommandé en fibres

Âge	Fibres alimentaires totales g/jour	
	Homme	Femme
1-3 ans	19	19
4-8 ans	25	25
9-13 ans	31	26
14-18 ans	38	26
19-30 ans	38	25
31-50 ans	38	25
51-70 ans	30	21
> 70 ans	30	21
Grossesse (tout âges)		28
Allaitement (tout âges)		29

Source : Santé Canada Tableaux des ANREF
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/index_f.html

Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca