

## Aliments riches en fibres

Option d'enrichissement de l'alimentation des usagers qui le requiert

### Renseignements généraux sur les fibres alimentaires

Les fibres insolubles favorisent la régularité et la santé de l'appareil digestif. On retrouve ce type de fibres dans le son de blé, les grains entiers et certains légumes.

Les fibres solubles aident à diminuer le taux de cholestérol sanguin et à maîtriser la glycémie. On retrouve ce type de fibres dans l'avoine, l'orge, le psyllium, les oranges, les haricots secs et les lentilles.

Manger des aliments riches en fibres peut vous aider à se sentir rassasié plus longtemps, ce qui aide à maîtriser l'appétit et le poids.

On retrouve les fibres uniquement dans les aliments d'origine végétale. Les meilleures sources de fibres sont notamment les grains entiers, les légumes, les fruits, les haricots, les pois, les lentilles, les noix et les graines.

Les produits d'origine animale (lait, viande, œufs, poissons, etc.) ne contiennent à peu près pas de fibres.

En matière de pain, la farine qui les compose doit être fabriquée à partir de grains entiers. Qu'il en comprenne une sorte ou variété, l'importance se situe dans une farine de grains entiers ou une farine intégrale.

Tous les légumes et fruits favorisent un apport en fibre et leur pelure est à consommer lorsque possible et propre.

Une bonne façon d'ajouter des fibres dans une recette est par l'ajout de son, l'inuline, le psyllium et les noix et graines en poudre.

Les jus ne fournissent pas ou très peu de fibres pour la quantité totale de sucre qu'ils ajoutent à l'alimentation de l'usager.

Le jus de pruneaux ne contient pratiquement pas de fibres alimentaires, ce sont d'autres composés dans la prune et le pruneau qui stimulent les mouvements intestinaux et aident à contrer la constipation. Le fruit entier, frais ou séché (prune ou pruneau) contient effectivement des fibres qui ajoutent à l'effet laxatif.

### Quelle quantité de fibres a-t-on besoin sur une base journalière?

Âge et sexe	Apport journalier en grammes par jour
Hommes 19 à 50 ans	38 grammes / jour
Hommes 51 ans et plus	30 grammes / jour
Femmes 19 à 50 ans	25 grammes / jour
Femmes 51 ans et plus	21 grammes / jour

Jusqu'à présent, aucune limite maximale n'a été fixée dans le cas des fibres. Un apport élevé en fibres alimentaires ne devrait pas poser de problèmes pour les personnes en santé.

### Contenu en fibre des aliments usuels - Légumes

Aliments	Quantité correspondant à une portion	Fibres (g)
Artichaut, cuit	1 moyen	10.3
Fèves vertes, cuites	125 ml (½ tasse)	8.8
Pois verts, cuits	125 ml (½ tasse)	3.7-5.6
Chou-rave, cru	250 ml (1 tasse)	5.1
Haricots de Lima, cuits	125 ml (½ tasse)	4.8
Pomme de terre, cuite avec la pelure	1 moyenne	2.9-4.3
Edamame / Petit haricot de soya	125 ml (½ tasse)	4.3

Patate douce, cuite	1 moyenne	3.8
Épinard, cuits	125 ml (½ tasse)	2.3 - 3.7
Choux de Bruxelles, cuites	125 ml (½ tasse)	3.0
Feuilles de navet et chou cavalier, cuits	125 ml (½ tasse)	2.7-4.0
Panais, cuit	125 ml (½ tasse)	2.7
Chou-fleur, cuit	125 ml (½ tasse)	1.5-2.6
Brocoli, frais ou congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	2.0-2.3
Petites carottes crues	8	2.3
Carottes, cuites	125 ml (½ tasse)	2.2
Courge (poivrée, musquée), cuite	125 ml (½ tasse)	1.8-2.1
Maïs, frais ou congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	1.7
Haricot (vert, jaunes italien), cuit	125 ml (½ tasse)	1.6

<b>Contenu en fibre des aliments usuels - Fruits</b>		
Aliments	Quantité correspondant à une portion	Fibres (g)
Avocat	½ fruit	6.7
Kaki, cru	1 fruit	6.0
Fruit à pain	125 ml (½ tasse)	5.7
Poire, crue, avec la pelure	1 moyenne	5.3
Pomme, avec pelure	1 moyenne	3.5
Goyave	1 fruit	4.9
Framboises ou mûres, fraîches ou congelées	125 ml (½ tasse)	4.0-4.2
Fruit de la Passion	2 fruits	3.7
Figues, séchées	60 ml (¼ tasse)	3.7
Orange	1 fruit	2.3-3.6
Prunes, séchés ou cuite	60 ml (¼ tasse)	3.6
Prune	2 fruits	2.2
Cerises	20	3.4
Abricots, en conserve	60 ml (¼ tasse)	3.1
Kiwi, cru	1 gros	2.7
Papaye	½ fruit	2.6
Carambole	1 moyenne	2.5
Raisin	60 ml (¼ tasse)	2.5
Raisin de Corinthe	60 ml (¼ tasse)	2.0
Nectarine	1 moyenne	2.3
Pamplemousse (rose, rouge, blanc)	½ fruit	2.3
Abricots, frais ou séché	3 fruits (6 moitiés)	1.5-2.1
Banane	1 moyenne	2.1
Pêche	1 moyenne	2.9

<b>Contenu en fibre des aliments usuels – Produits céréaliers</b>		
Aliments	Quantité correspondant à une portion	Fibres (g)
Céréales de son	30 g	10.2-11.2
Son d'avoine, cuit	175 ml (¾ tasse)	2.4-5.1
Céréales chaudes multigrains, cuites	175 ml (¾ tasse)	4.0-5.0
Flocons de son, flocons de son aux raisins, biscuits de blé	30 g	3.8-5.0
Son de maïs	30 g	4.4

Germe de blé, grillé	30 g (1/4 cup)	4.5
Muffin, son d'avoine	1 petit	3.0
Pain (blé entier, pumpernickel,)	35 g (1 tranche)	2.2
Pain (seigle)	35 g (1 tranche)	1.4
Pita, blé entier	½ pita	2.4
Maïs soufflé à l'air	500 ml (2 tasses)	2.4
Muffin anglais, blé entier	½ muffin	1.9
Son de maïs, cru	20 g (¼ tasse)	15.8
Son de blé, cru	30 g (¼ tasse)	11.4
Craquelin, Gaufrettes de seigle	3 biscuits	7.5
Son de riz, cru	20 g (¼ tasse)	4.2
Germe de blé, cru	30 g (¼ tasse)	3.5
Son de psyllium	15 g (1 c. à table)	3.4
Boulgour, cuit	125 ml (½ tasse)	2.7
Pâtes, blé entier, cuites	125 ml (½ tasse)	2.4
Pâtes, épinard, cuites	125 ml (½ tasse)	2.4
Orge, cuit	125 ml (½ tasse)	2.0
Riz (brun, sauvage), cuit	125 ml (½ tasse)	1.5-2.0
Pâtes blanches, cuites	125 ml (½ tasse)	1.3
Quinoa, cuit	125 ml (½ tasse)	2.7
Pâtes, nouilles aux oeufs, cuites	125 ml (½ tasse)	1.0

#### Contenu en fibre des aliments usuels – Lait et substituts

Aliments	Quantité correspondant à une portion	Fibres (g)
Boisson aux amandes ou noix de coco ou de riz	250 ml (1 tasse)	0.5-1.0

#### Contenu en fibre des aliments usuels – Viande et substituts

Aliments	Quantité correspondant à une portion	Fibres (g)
Haricots (blancs, jaunes, adzuki, noir, pinto, rouges, blancs, petites fèves blanches), cuits	175 ml (¾ tasse)	8.6-13.8
Haricots, au four, conserve, nature, avec saucisses, avec porc)	175 ml (¾ tasse)	7.7-10.3
Pois (œil noir, cajan), cuits	175 ml (¾ tasse)	8.3
Haricots de soya, cuits	175 ml (¾ tasse)	8.0
Lentilles, cuites	175 ml (¾ tasse)	6.2
Pois chiches, cuits	175 ml (¾ tasse)	5.5
Houmous	60 ml (¼ tasse)	3.7
Noix de coco, séchée, râpée	125 ml (½ tasse)	7.8
Amandes entières	60 ml (¼ tasse)	3.6-4.0
Noix de coco, frais	125 ml (½ tasse)	3.8
Graines de citrouille ou courge	60 ml (¼ tasse)	3.7
Graines de tournesol, écalées	60 ml (¼ tasse)	3.6
Noix (noisettes, macadam, noix de pin, pistache), écaillées	60 ml (¼ tasse)	3.1-3.3
Graines de lin, entières ou moulées	15 ml (1 c. à table)	3.0
Graines de chia, déshydratées	15 ml (1 c. à table)	3.7
Haricots de soya, rôtis	60 ml (¼ tasse)	2.3

Source: « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 » <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>, Les diététistes du Canada, 2016.