

LES FIBRES

POURQUOI & COMMENT EN MANGER PLUS ?



1.

IL EXISTE DEUX TYPES DE FIBRES QUI SE TROUVENT SOIT DANS LA PEAU DES VÉGÉTAUX SOIT À L'INTÉRIEUR.

LES FIBRES CONTRIBUENT À AVOIR UNE MEILLEURE SANTÉ.



2.

**ON TROUVE DES FIBRES
DANS :**

**LES LÉGUMES ET LES
FRUITS.**

**LES CÉRÉALES
COMPLÈTES (PÂTES
COMPLÈTES, PAIN
COMPLET, RIZ COMPLET,
ETC.).**

**LES LÉGUMINEUSES
(LENTILLES, HARICOTS
ROUGES, POIS CHICHES,
ETC.).**





3.

MANGER SUFFISAMMENT DES FIBRES DIMINUE LE RISQUE DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE DE TYPE 2 ET/OU DE DÉVELOPPER UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE.





4. LORSQU'ON CONSOMME DES FIBRES, CELA AUGMENTE LA SENSATION DE SATIÉTÉ ET AMÉLIORE LA DIGESTION.

LES FIBRES PEUVENT ÊTRE UNE AIDE PRÉCIEUSE LORSQU'ON SOUHAITE PERDRE DU POIDS OU STABILISER SON POIDS.



5.

**IL EST RECOMMANDÉ DE CONSOMMER 30G DE FIBRES
PAR JOUR.**

**CE NOMBRE EST ATTEINT SI ON MANGE DES CÉRÉALES
COMPLÈTES OU LÉGUMINEUSES LORS DES REPAS
PRINCIPAUX ET 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES
PAR JOUR.**

