

Votre alimentation doit comporter suffisamment de fibres pour produire des selles molles et non douloureuses. Certains experts recommandent environ 25 grammes de fibres par jour. Augmentez *lentement* à cette quantité sur une période de plusieurs mois. Assurez-vous de boire plusieurs verres d'eau par jour.

Contenu en fibres des aliments courants											
Produits céréaliers				Céréales à déjeuner							
Quantité	Fibres (g)	Calories		Quantité (tasse)	Fibres (g)	Calories					
Bagels (raisins cannelle, nature, bleuets, aux oeufs)	1 bagel complet	2,0	environ 280-300	All-Bran ^{MD}	1/3	10,0	70				
Muffins au son	1 muffin	0,0-4,0	environ 104	Bran Buds ^{MD}	1/3	8,0	70				
Pain pita	1 pita	0,3	106	Bran Chex ^{MD}	2/3	6,1	90				
Pain, blé entier	1 tranche	1,6	61	Bran Flakes/Raisin Bran	3/4	5	100/120				
Pain, blé entier+raisins	1 tranche	3,2	70	Corn Bran ^{MD}	2/3	5,4	109				
Pain, maïs	1 morceau (2-1/2")	3,4	93	Fiber One ^{MD}	1/2	2	180				
Muffin anglais, blé entier	1 muffin	4,4	134	Frosted Mini-Wheats ^{MD}	1/2	3,0	100				
Macaroni, blé entier	1 tasse	5,7	200	Grape Nuts ^{MD}	1/2	5	200				
Maïs éclaté, air chaud, sans beurre	3 tasses	4,5	115	De type granola	1/4	2,0	120				
Riz brun (cuit)	1 tasse	3,3	216	Nutri-Grain ^{MD}	2/3	3,0	140				
Spaghetti (cuit)	1 tasse	2,2	197	Son d'avoine	3/4	6	190				
Spaghetti, blé entier	1 tasse	4,5	174	Gruau	3/4	1,6	108				
				Wheaties ^{MD}	1	3,0	110				
Légumineuses (fèves)				Craquelins				Noix et graines			
Quantité	Fibres (g)	Calories		Quantité	Fibres (g)	Calories		Quantité	Fibres (g)	Calories	
Fèves cuites	1 tasse	6,0-10,0	250	Graham	2 craquelins	1,4	53	Amandes	22 noix/1oz.	3,1	176
Haricots noirs	1	7,2	227	Ry-Krisp ^{MD}	3 craquelins	2,3	64	Noix de cajou	18 noix/1oz.	1,7	163
Pois chiches	1	12,0	172	Triscuit ^{MD}	7 craquelins	4	140	Arachides	1oz.	2,2	184
Haricots rouges	1	6,4	225	Wheat Thins ^{MD}	16 craquelins	2	140	Beurre d'arachides	2 cuil. à table.	1,9	190
Lentilles	1	7,9	231	Craquelin, blé				Pacanes	15 noix/1oz.	1,8	190
Fèves de Lima	1	13,5	217	entier	7 craquelins	2,9	134	Graines de tournesol	1oz.	1,9	75
								Noix de Grenoble	14 noix/1oz.	1,3	182
Légumes				Fruits							
Quantité	Fibres (g)	Calories		Quantité	Fibres (g)	Calories					
Asperge	1/2 tasse	1,9	23	Pomme (non pelée)	1 moyenne	3,0	81				
Brocoli (cru)	1/2 tasse	1,2	12	Banane	1 moyenne	1,8	105				
Carotte (cru)	1 moyenne	2,3	31	Cantaloup	1 tasse	1,3	57				
Choux-fleur	1/2 tasse	1,3	13	Pamplemousse	1/2 moyen	0,7	37				
Céleri (cru)	1 branche	0,6	6	Raisins	1 tasse	1,6	114				
Maïs	1/2 tasse	1,7	67	Melon miel	3/4 tasse	0,8	46				
Concombre (tranché)	1/2 tasse	0,5	7	Orange	1 petite	1,2	35				
Fèves vertes	1/2 tasse	1,9	23	Pêche (non pelée)	1 moyenne	1,4	37				
Laitue (chiffonnade)	1 tasse	0,4	6	Poire (non pelée)	1 moyenne	4,3	98				
Pomme de terre (avec la peau)	1 grosse	8,52	310	Ananas	1 tasse	1,8	76				
Épinards (étuvés)	1/2 tasse	2,0	21	Prunes	3	1,9	122				
Tomate (cru)	1 moyenne	1,6	26	Fraises	1 tasse	3,9	45				

EXEMPLE DE MENU RICHE EN FIBRES:

Déjeuner 1 verre d'eau, 1 muffin au son, 1 tasse de lait, 3/4 tasse de gruau, 1 orange
 Dîner 2 tranches de pain de blé ou de seigle, 2 oz. de dinde sans la peau et tomate, 1 pomme, 1 tasse de yogourt sans fruit, 1 verre de thé glacé
 Souper 1 poitrine de poulet, 1 tasse de riz brun, 1/2 tasse de brocoli, 1 portion de salade de carottes, 1 petit pain de blé entier, 1 tasse de tisane ou de lait
 Collations maïs éclaté, craquelins de blé entier, noix, fruits

© La Fondation pour l'éducation médicale continue, www.fmpe.org

Sources: (1) Nutritionist Five, First Data Bank, www.firstdatabank.com; (2) Bowel Function & Dietary Fiber, www.slrhc.org/healthinfo; (3) FoodBYTES, vicu.utoronto.ca/food/burwash