



Si je reçois ce document, c'est que les produits céréaliers que je choisis sont pauvres en fibres alimentaires. Ces dernières sont importantes pour :

- Avoir moins faim
- Assurer la régularité intestinale et prévenir la constipation
- Aider au contrôle de mon taux sanguin de cholestérol
- Aider au contrôle de mon taux sanguin de sucre (glycémie)

Les fibres alimentaires : c'est quoi ?

C'est le terme utilisé pour désigner certains éléments des plantes que le corps ne digère pas. Les fibres sont classées en 2 catégories : les fibres **solubles** et **insolubles**

ON LES RETROUVE OÙ ?

- Dans les produits céréaliers à grains entiers
- Dans les légumes et les fruits
- Dans les légumineuses
- Dans les noix et les graines

COMBIEN DOIS-JE EN CONSOMMER ?

Il est recommandé aux adultes de consommer **25 à 35 g** de fibres alimentaires par jour.

IL PARAÎT QUE LES FIBRES PEUVENT ABAISSER MON TAUX DE CHOLESTÉROL SANGUIN ?

Combinée à une alimentation contrôlée en gras, la consommation régulière d'aliments procurant des fibres **solubles** contribue à abaisser le taux de cholestérol. Aussi, ce type de fibres aide au contrôle du taux de sucre sanguin chez la personne diabétique.

Exemples d'aliments à privilégier :

- Le son d'avoine
- Le gruau à cuisson rapide
- Les céréales contenant du psyllium (All-Bran Buds^{MD} ou Guardian^{MD} de Kellogg's, Smart Bran avec psyllium^{MD} de Nature's Path)
- Les légumineuses
- L'orge
- Les agrumes, les fraises, les pommes, les carottes, le chou rouge et les pois verts...

QU'EN EST-IL DES AUTRES FIBRES ?

Les fibres **insolubles** augmentent le volume des selles en régularisant la fonction intestinale. Elles aident à prévenir la constipation et d'autres maladies du tube digestif. Leur consommation est aussi associée à la diminution du risque cardiovasculaire.

Exemples d'aliments à privilégier :

- Les céréales, les pains, les biscottes, les muffins anglais, **faits de farine de blé entier ou autres grains entiers**
- Les pâtes de blé entier
- Le riz brun ou sauvage, le quinoa, le boulgour, le couscous de blé entier, le sarrasin...
- Les légumineuses
- Le brocoli, les choux de Bruxelles, les courges, la pomme de terre au four (avec la pelure), les bleuets, les dattes séchées, les framboises, la poire...
- Les amandes et les arachides...

5 façons d'augmenter l'apport en fibres :

1. Consommez au moins une portion de produits céréaliers riches en fibres par jour*. Les céréales sèches se consomment aussi bien en collation !
2. Ajoutez du son de blé, d'avoine ou du psyllium à vos céréales, yogourts, muffins/pains maison préférés
3. Les fruits : ajoutez un fruit frais ou une poignée de fruits séchés aux céréales. Consommer un fruit entier : au lieu d'un jus de fruits au petit déjeuner, excellent en collation, comme dessert ou combiné aux légumes en entrée
4. Les légumes : ils sont essentiels au dîner et au souper. Ajoutez des légumes crus tels que des carottes, des poivrons ou du brocoli dans les lunchs
5. Osez goûter aux légumineuses en salade ou dans un chili. Ajoutez des haricots blancs ou rouges aux soupes ou des lentilles à la sauce à spaghetti

* Consultez le tableau des critères suggérés

Faites le plein de fibres au moyen des produits céréaliers

CARNET DE ROUTE POUR LES ALIMENTS EN ÉPICERIE

ALIMENTS	Caractéristiques à privilégier	Informations à rechercher sur le tableau de valeur nutritive
Pains	<ul style="list-style-type: none"> Faits de farine entière 	<ul style="list-style-type: none"> ≥ 3g de fibres / tranche ≤ 170 mg de sodium
Céréales à déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> Riches en fibres Faibles en sucre ajouté Limitées en sel 	PAR PORTION <ul style="list-style-type: none"> ≥ 5 g de fibres ≤ 10 g de sucre ou contenant des fibres de psyllium ≤ 140 g de sodium
Craquelins et biscottes	<ul style="list-style-type: none"> Faits de farine entière Faibles en matières grasses saturées Sans huile hydrogénée ni shortening Versions à teneur réduite en sel 	PAR PORTION <ul style="list-style-type: none"> ≥ 2 g de fibres ≤ 2 g gras saturés et trans ≤ 170 mg de sodium
Grains entiers	Riz brun ou sauvage, couscous ou pâtes alimentaires de blé entier , orge mondé, quinoa...	

≤ : égal ou inférieur à

≥ : égal ou supérieur à

N'oubliez pas!

Augmentez graduellement la quantité de fibres dans l'alimentation pour permettre aux intestins de s'adapter.

Buvez davantage de liquides, surtout de l'eau, pour éviter la constipation.

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

N'oubliez pas de vérifier la grosseur de la portion

Lipides indique la quantité totale de gras **saturés + trans (mauvais gras)** : leurs quantités sont incluses dans les lipides

Glucides : ensemble des sucres présents dans les aliments regroupant l'amidon, les fibres, les sucres ajoutés ou naturels

Quelques exemples de céréales recommandées :

Céréales chaudes

- Compliments Les indispensables, gruau minute PC Menu Bleu^{MD}, gruau instantané multi-grain (original/cannelle et épices), supergrains
- Quaker^{MD}, 33% de moins de sucre, saveur de cassonade et cannelle
- Quaker^{MD}, Son d'avoine
- Red River^{MD} l'original
- Robin Hood^{MD} vieux moulin et Quaker^{MD} (gros flocons / gruau minute / gruau rapide)

Céréales prêtes-à-servir

- Compliments équilibré^{MD}
- Fourmi bionique^{MD} : Gourmet granola, nature
- General Mills^{MD} : Fibre 1 croquante
- Irrésistibles^{MD} Mieux-être
- Kashi^{MD} : Go lean, Promesse Bio, Cocoa Spice
- Kellogg's^{MD} : Mini Weat, Special K granola pauvre en gras, Special K – Protéines, All-Bran Buds avec psyllium*, All-Bran Multigrain Crunch*, All-Bran Original*
- Kind^{MD} : Bouchées à la vanille
- Nature's Path^{MD} : Héritage (flocon, O's), Kamut soufflé, FlaxPlus, flocons multison, multigrains son d'avoine, Qi'a superaliment, granola, Smart Bran avec psyllium
- PC^{MD} : Bio, MenuBleu
- Post^{MD} : Shredded Wheat, Shreddies, great grains mélange de noix*
- Quaker^{MD} : Muffets blé filament
- Weetabix^{MD} : Alpen sans sucre, grain shop-crisp riche en fibre

*Certaines céréales peuvent être plus salées

Quelques exemples de bons choix de craquelins et biscottes :

- Christie^{MD}, Triscuit (50% moins de matières grasses, 50% moins de sel)
- Dare^{MD}, Grissol toasts melbas (seigle ou grains germés)
- Finn Crisp^{MD} (toutes saveurs)*
- Granforno^{MD}, Grissini blé entier
- Kavli^{MD} Crispy Thin (toutes saveurs)
- Misura^{MD}, craquelins blé entier
- PC^{MD}, (carrés de blé, craquelins de blé à l'ancienne, multigrains)
- Pita Break Lavash^{MD}, seigle
- Ryvita^{MD}, pains croustillants (toutes saveurs)
- Siljans Knackebrod^{MD}, Crispbread Finnocrisp
- Wasa^{MD} (seigle et fibres, multigrain, seigle copieux, seigle et levain...)

* Choix légèrement plus salé