

Exemple d'Un menu type riche en fibres

Exemple sur une journée :

40 g de flocons d'avoine (4,8 g de fibres)
+
100 g de riz complet (2,3 g de fibres)
+
40 g de carottes crues (1,08 g de fibres)
+
40 g de betteraves crues (1,02 g de fibres)
+
130 g de haricots verts cuits (5,2 g de fibres)
+
160 g de courgettes cuites (2,4 g de fibres)
+
212 g de pomme, soit 1 pomme (4,24 g de fibres)
+
160 g d'orange épluchée, soit 1 orange (4,32 g de fibres)
+
26 g de noix, soit 5 noix (1,74 g de fibres)
+
100 g de pois chiches (8,2 g de fibres)
=
35,3 g de fibres

Extrait de « Soignez vos diverticules naturellement »

Pour augmenter votre consommation de fibres : pensez à troquer les céréales raffinées contre des céréales complètes, mais aussi à augmenter sa consommation de légumes et fruits, d'oléagineux comme les noix et de légumineuses comme les pois chiches et les lentilles.