

## Service de nutrition clinique

Nom: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Diététiste: \_\_\_\_\_ Coordonnées: \_\_\_\_\_

Les fruits, les légumes, les noix, les graines, les lentilles, les légumineuses et les grains entiers contiennent des fibres qui vous aident à vous sentir rassasié plus longtemps. Les fibres favorisent également la régularité intestinale ainsi que le maintien d'une bonne glycémie, d'un bon taux de cholestérol et d'un poids santé.

### ALIMENTS RICHES EN FIBRES



haricots



lentilles



houmous



noix et graines



beurre de noix



lin



maïs soufflé



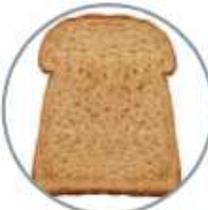
riz brun



flocons d'avoine



psyllium



pain de grains entiers



céréales de son



pâtes de grains entiers



fruits des champs



avocat

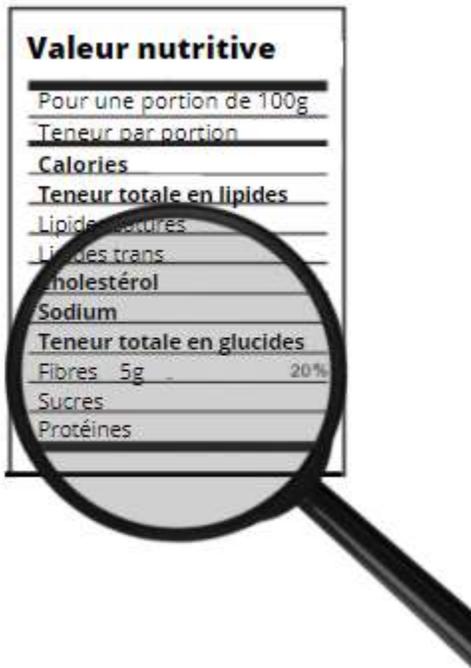


patate douce



tous les légumes (frais/surgelés/en conserve)





#### Truc n° 1

Quand vous choisissez des produits céréaliers (céréales, craquelins, pâtes, pain, barres granola, etc.), optez *aussi souvent que possible* pour ceux qui contiennent **4 g de fibres** ou plus par portion.

#### Truc n° 2

Ajoutez des légumes à vos casseroles, vos soupes, vos sandwiches, vos roulés ou vos pâtes afin d'en augmenter la teneur en fibres.

#### Truc n° 3

Ajoutez des lentilles ou d'autres légumineuses dans vos chilis, vos soupes, vos casseroles et vos sauces pour pâtes. Tartinez vos sandwiches avec du houmous.

#### Truc n° 4

Ajoutez des fruits des champs, des noix et des graines à votre gruau ou à votre yogourt.

Votre objectif quotidien en matière de fibres : \_\_\_\_\_ grammes.

#### Notes:

---

---

---

---

---

---

---

Les renseignements contenus dans le présent document ne remplacent pas les conseils d'un médecin. Pour obtenir plus d'information, communiquez avec votre diététiste ou votre professionnel de la santé.

Clinical Nutrition / Service de nutrition clinique  
Horizon Health Network / Réseau de santé Horizon  
[www.HorizonNB.ca](http://www.HorizonNB.ca)