

Menu faible en fibres versus menu riche en fibres

Voici un exemple qui démontre comment il est possible d'augmenter en toute simplicité la quantité de fibres dans son menu. Tous les petits changements comptent. Comparez ces deux menus.

Menu faible en fibres alimentaires		Menu riche en fibres alimentaires	
Déjeuner	Fibres (g)	Déjeuner	Fibres (g)
2 rôties de pain blanc	2,0	2 rôties de pain blé entier	4,0
2 c. à table (30 ml) de beurre d'arachide	2,0	2 c. à table (30 ml) de beurre d'arachide	2,0
1 tasse (250 ml) de lait à 1 % m.g.	0,0	1 tasse (250 ml) de lait à 1 % m.g.	0,0
1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange	0,3	1 orange entière	3,0
Collation	Fibres (g)	Collation	Fibres (g)
1 coupe de compote de fraises du commerce	1,0	1/2 tasse (125 ml) de framboises surgelées	4,2
1 oz (30 g) de fromage cheddar léger	0,0	1/2 tasse (125 ml) de yogourt écrémé à la vanille avec 1 c. à thé (5 ml) de graines de lin moulues	1,0
Dîner	Fibres (g)	Dîner	Fibres (g)
3 oz (90 g) de poitrine de poulet grillé	0,0	3 oz (90 g) de poitrine de poulet grillé	0,0
2/3 tasse (150 ml) de riz blanc	0,5	2/3 tasse (150 ml) d'orge pilaf	3,6
1/2 tasse (125 ml) de yogourt écrémé aux fruits	0,0	1 tasse (250 ml) de brocoli avec 1 c. à table (15 ml) de graines de sésame grillées	3,5
1 canette (156 ml) de jus de légumes	1,0	1/2 tasse (125 ml) de yogourt écrémé aux fruits avec 1 c. à table (15 ml) de céréales All-Bran Buds ^{MC}	2,0
Collation	Fibres (g)	Eau	0,0
4 petits biscuits secs	1,2	Collation	Fibres (g)
1/2 tasse (125 ml) de lait à 1 % m.g.	0,0	2 craquelins de grains entiers de type Ryvita ^{MC}	4,0
Souper	Fibres (g)	2 c. à table (30 ml) de houmous	1,8
1 côtelette de porc	0,0	Souper	Fibres (g)
2/3 tasse (150 ml) de couscous	0,8	Salade composée de : 1/2 tasse (125 ml) de haricots blancs, thon en conserve, 1 tasse (250 ml) de légumes (poivrons rouges, tomates, haricots verts), 1/2 tasse (125 ml) de quinoa, vinaigrette maison	12,0
1/2 tasse (125 ml) de macédoine de légumes	2,8	1 poire moyenne avec la pelure	5,0
1 coupe de pouding au tapioca du commerce	0,0	Eau	0,0
Thé	0,0		
Contenu total en fibres = 11,6 g		Contenu total en fibres = 46,1 g	