



✅ Pourquoi les fibres sont-elles essentielles ?

Les fibres alimentaires, bien que non digestibles, sont indispensables à notre bien-être.

💡 **Bienfaits d'un bon apport en fibres :** ✅ Améliore la digestion : Favorise un transit intestinal régulier et prévient la constipation.

✅ **Régule la glycémie :** Ralentit l'absorption des sucres et évite les pics glycémiques.

✅ **Contribue à la satiété :** Aide à contrôler l'appétit et limite les fringales.

✅ **Protège la santé cardiovasculaire :** Réduit le cholestérol et le risque de maladies cardiaques.

✅ **Favorise un microbiote sain :** Nourrit les bonnes bactéries intestinales.

🍴 Où trouver les fibres ?

HELLO ! Solutions

✉ hellosolutions9@gmail.com

🥬 **Légumes :** Brocoli, épinards, carottes, artichauts, poireaux...

🍏 **Fruits :** Pommes (avec la peau !), poires, baies, figues, oranges...

🌾 **Céréales complètes :** Pain complet, riz brun, quinoa, flocons d'avoine...

🥜 **Légumineuses :** Lentilles, pois chiches, haricots rouges, fèves...

🌰 **Fruits à coque et graines :** Amandes, noix, graines de chia, graines de lin...

🏆 Conseils pour augmenter son apport en fibres

🔄 **Privilégier les aliments complets :** Pain complet au lieu du pain blanc, riz brun plutôt que riz blanc...

🥗 **Ajouter des légumes à chaque repas :** Crus ou cuits, ils doivent être la base de ton assiette.

🍏 **Consommer des fruits avec la peau :** Ils contiennent plus de fibres !

🥕 **Introduire des légumineuses :** Excellente alternative aux féculents raffinés.

💧 **Boire suffisamment d'eau :** Les fibres ont besoin d'eau pour éviter les ballonnements.

👤 **Manger lentement et bien mâcher :** Facilite la digestion et l'assimilation des fibres.

👉 **Astuce bonus :** Opte pour des snacks sains : noix, fruits secs sans sucre ajouté, ou smoothie maison riche en fibres ! 🍷🍓

🌟 **Un bon apport en fibres = une digestion au top, plus d'énergie et une meilleure santé ! 🍌💪**