## Équivalences en fibres



1 tranche de pain complet (40 g) 100 g de pâtes complètes cuites 150 g de riz complet cuit



1/4 de baguette courante

1,5 grande tranche de pain de mie complet

2 grandes tranches de pain de mie blanc



30 - 35 g de cacahuètes, noix de Macadamia et pistaches

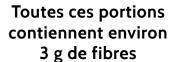


350 g de riz blanc cuit

200 g de pommes de terre (sans peau) cuites

150 g de pâtes cuites

100 g de quinoa cuit



(sachant que les apports recommandés sont de 30 g par jour)



## 150 g de fruits, soit :

1 pomme

1 orange

1 poire

1 nectarine / brugnon / pêche

1/2 pamplemousse

1/2 mangue

2 petits kiwis

2 gros abricots



2 — de lentilles cuites

1 de haricots blancs, rouges cuits



100 g de légumes (crus ou cuits)

