

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

Toutes ces portions contiennent environ 3 g de fibres

(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)

—●— cuillère à soupe