

# Les aliments les plus riches en inuline

L'inuline se trouve dans plus de 3.000 plantes en quantité plus ou moins importante.

Les principales sont :

- racine de chicorée (35 à 47 %) ;
- pissenlit ;
- ail ;
- topinambour ;
- agave.



En quantité moindre :

- asperge ;
- banane ;
- oignon ;
- artichaut ;
- poireau ;
- orge ;
- blé.