

Comment inclure plus de fibres dans son assiette?

Les fibres alimentaires sont bénéfiques à votre santé puisqu'elles permettent de mieux calmer la faim et préviennent la constipation. Elles se retrouvent naturellement dans les végétaux, comme les **légumes et fruits**, les **produits céréaliers à grains entiers**, les **légumineuses ainsi que les noix et graines**.

LÉGUMES ET FRUITS

Astuces

Conserver des légumes et fruits frais, surgelés et en conserve pour en avoir toujours sous la main.

Manger les légumes et fruits crus ou cuits plutôt qu'en jus.

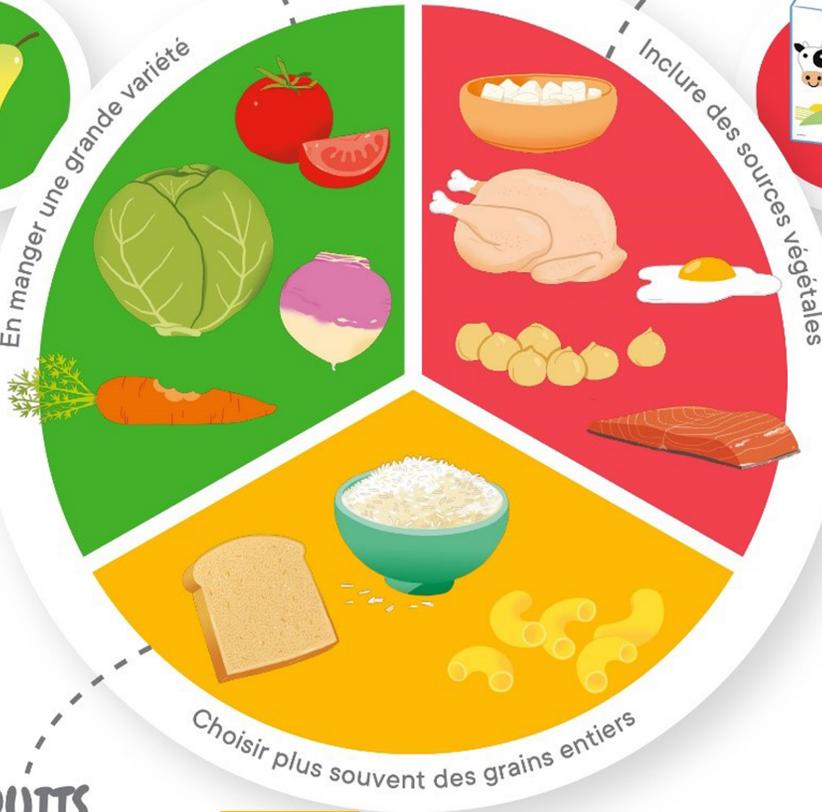
Préparer des crudités à tremper dans du houmous, une trempette à base de yaourt ou du guacamole.

Couper des fruits frais pour les tremper dans du yaourt.

Ajouter des fruits frais, congelés ou séchés au yaourt, aux céréales et au gruau.



En manger une grande variété



ALIMENTS PROTÉINÉS

Astuces

Manger plus souvent des repas contenant des légumineuses: chili, soupe aux pois, fèves au lard, dhal de lentilles, cari de pois chiches, etc.

Bonifier des recettes en ajoutant des légumineuses à une salade de pâtes, une soupe aux légumes, etc.

Remplacer une partie de la viande par des légumineuses (ex.: lentilles) dans une sauce à spaghetti, un pâté chinois ou des boulettes de viande.

Mettre des arachides, des noix ou des graines sur une salade, un yaourt, un sauté ou un gruau. On peut aussi les manger telles quelles en collation.

Ajouter des graines de lin ou de chia aux céréales à déjeuner, yaourts et muffins maison.



Inclure des sources végétales

PRODUITS CÉRÉALIERS

Astuces

Privilégier les céréales à déjeuner et les pains tranchés qui ont une liste d'ingrédients où "grains entiers" ou "blé entier" sont nommés au début de celle-ci.

Remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier dans vos recettes de biscuits, muffins et gâteaux.

Opter pour les grains entiers, tels que l'avoine, le millet, le quinoa, le riz brun ou sauvage, et l'orge mondé.

Ajouter du germe de blé, du son de blé, du son d'avoine ou du psyllium à vos céréales à déjeuner, yaourts et muffins maison.

Lorsque vous souhaitez augmenter votre consommation de fibres, allez-y progressivement et pensez à boire beaucoup d'eau. Vous pourrez ainsi profiter pleinement de leurs bénéfices sur votre corps.

