

# Aide-mémoire

## Fibres et grains entiers

- Les **fibres** sont **bénéfiques** pour notre santé! Elles permettent de ralentir l'absorption des sucres, de réguler les taux de sucre dans le sang (glycémie), de réduire les taux de cholestérol sanguin et de réguler notre transit intestinal. Elles ont également un impact sur notre satiété et permettent une prolifération des bonnes bactéries présentes dans notre microbiote en agissant comme prébiotique

### Sources de fibres

**Solubles** : céréales et son d'avoine, psyllium, légumineuses, fruits, orge, légumes, graines de lin et de chia

**Insolubles** : aliments à grains entiers, son de blé, noix et graines, légumineuses et légumes

Petit guide pour bien choisir

Aliment	Quantité minimale de fibres
Pain tranché	2 g / tranche
Céréales à déjeuner	4 g / tasse (~35g)
Barres tendres	3 g / barre (~35g)
Craquelins salés	1 g / 20g de biscuits
Pâtes alimentaires	6 g / 85g sèches

*Rappel: ce ne sont pas des valeurs absolues. Elles sont seulement pour guider vos choix à l'épicerie !*



- Les **grains entiers** ont aussi plusieurs effets **bénéfiques** pour notre santé, principalement au niveau cardiovasculaire
- Pour en consommer davantage, il faut chercher dans la liste d'ingrédients des produits les mots : **entier, intégral**, ou **avec germe**. L'orge mondé, l'avoine entière, le sarrasin, le quinoa, le seigle, le boulgour, le maïs, le maïs éclaté, le millet et l'amarante sont tous des exemples de grains entiers.
- **Attention** aux aliments affichés comme étant à blé entier ou multigrains, car ils ne sont pas nécessairement à grains entiers



## **Trucs** pour intégrer des grains entiers et des fibres à son alimentation

- Remplacer vos produits céréaliers raffinés par leur version à grains entiers (ex : pâtes à grains entiers, pain à grains entiers, riz brun) **OU** substituer 50% de votre portion de grains raffinés par des grains entiers (ex 50% riz blanc / 50% riz brun)
- Cuisiner avec des grains entiers (muffins à l'avoine, crêpes de sarrasin, crêpes au son d'avoine, gruau aux fruits, etc)
- Consommer des légumes et noix en collation
- Manger les fruits entiers avec la pelure lorsque possible
- Intégrer des légumineuses à son menu

*Rappel des **recommandations** : les femmes entre 19 et 50 ans devraient consommer un minimum de 25g de fibres par jour, et les hommes du même âge un minimum de 38g de fibres par jour*



*Virginie Drolet-Labelle Dt.P*