



# Activité

# Fibres et grains entiers

**Type de produits céréaliers que je consomme actuellement** (*pain, céréales, barres tendres, biscuits, raffinés ou non, blancs, bruns, entiers ?*)

Produits céréaliers **à grains entiers** que j'aimerais **intégrer à** mon alimentation **cette semaine.**

**Mes sources de fibres quotidiennes** (*produits céréaliers, noix et graines, légumineuses, fruits et légumes*)

**Aliments riches en fibres** que j'aimerais **intégrer à** mon alimentation **cette semaine**

