

Contenu en fibres alimentaires de certains aliments (g par portion)

Aliments	Portion	Total de fibres alimentaires (g)
Produits de grains		
Germe de blé avec psyllium	125 ml (1/2 tasse)	16,6
Son de blé	125 ml (1/2 tasse)	13,5
All Bran	125 ml (1/2 tasse)	13,5
Graines de lin	125 ml (1/2 tasse)	12,3
Bran Flakes	175 ml (2/3 tasse)	6,3
Riz brun à grains longs, cuit	250 ml (1 tasse)	3,1
Fruits		
Figues, séchées, non cuites	10 figues	17,4
Dattes, séchées	10 dattes	7,1
Jus de pruneau, en conserve	125 ml (1/2 tasse)	2,7
Pomme crue, avec pelure (7 cm diam.)	1 pomme	2,6
Raisins secs, sans pépins	125 ml (1/2 tasse)	2,8
Légumes		
Pois verts, bouillis, égouttés	125 ml (1/2 tasse)	5,7
Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés	4 choux	3,0
Panais, tranché, bouilli, égoutté	125 ml (1/2 tasse)	2,7
Aubergine, en morceaux, bouillie, égouttée	250 ml (1 tasse)	2,5
Maïs, sucré, en grains, en conserve	125 ml (1/2 tasse)	2,3
Brocoli cru	3 bouquets	2,2
Carottes, tranchées, bouillies, égouttées	125 ml (1/2 tasse)	2,2
Légumineuses		
Fèves au lard, en conserve, avec porc	125 ml (1/2 tasse)	7,35
Fèves au lard, en conserve, nature	125 ml (1/2 tasse)	6,35
Haricots rouge foncé, bouillis	125 ml (1/2 tasse)	6,15
Fèves de Lima, bouillies, égouttées	125 ml (1/2 tasse)	4,5
Lentilles, bouillies	125 ml (1/2 tasse)	4,5