

Choix d'aliments à faible teneur en fibres

Les adultes en bonne santé devraient viser un apport de 25 à 38 grammes de fibres par jour. Vous devrez peut-être réduire votre consommation de fibres pendant une courte période pour vous aider à gérer un problème de santé. Les régimes à faible teneur en fibres comprennent souvent 10 à 15 grammes de fibres par jour, mais la quantité totale peut dépendre de votre problème de santé ou de vos symptômes.

Les fibres se trouvent dans les aliments à base de plantes comme les grains entiers, les haricots, les pois, les lentilles, les noix, les graines, les légumes et les fruits. Les aliments d'origine animale tels que la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers ne contiennent pas de fibres. La cuisson, le hachage ou la réduction en purée des fruits et des légumes ne diminue pas la quantité de fibres qu'ils contiennent. En pelant les fruits et les légumes et en enlevant les graines, on peut réduire leur teneur en fibres.

Le présent document fournit des informations sur la teneur en fibres de certains aliments qui peuvent convenir à un régime à faible teneur en fibres. Pour les aliments emballés, vérifiez le tableau « Valeur nutritive » pour connaître la teneur en fibres dans une portion. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou un diététiste si vous avez des questions sur la quantité de fibres qui vous convient.

Fruits et légumes

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres totales (grammes)</i>
Légumes		
Pak-choï* bouilli ou cru	125 ml (½ tasse)	0,4 à 0,9
Concombre	125 ml (½ tasse)	0,5
Céleri	1 branche de taille moyenne	0,6
Pousses de bambou bouillies ou en conserve	125 ml (½ tasse)	0,6 à 1,0
Épinards crus	250 ml (1 tasse)	0,7

Choix d'aliments à faible teneur en fibres (Lower Fibre Food Choices)

© 2021 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres totales (grammes)</i>
Laitue	250 ml (1 tasse)	0,8
Courge d'été	125 ml (½ tasse)	1,3
Aubergine	125 ml (½ tasse)	1,3
Citrouille bouillie	125 ml (½ tasse)	1,4
Oignon*	125 ml (½ tasse)	1,4
Chou-fleur*, brocoli* ou carottes bouillis	125 ml (½ tasse)	1,5 à 2,2
Tomate	1 de taille moyenne	1,5
Haricots verts ou jaunes bouillis	125 ml (½ tasse)	1,6
Betteraves bouillies	125 ml (½ tasse)	1,6
Pommes de terre en purée	125 ml (½ tasse)	1,7
Chou* bouilli ou cru	125 ml (½ tasse)	1,3 à 1,7
Champignons bouillis ou crus	125 ml (½ tasse)	1,0 à 1,8
Germes de soja* crus	125 ml (½ tasse)	2,0
Chou-fleur*, brocoli* ou carottes crus	125 ml (½ tasse)	2,0 à 3,3
Poivrons crus	125 ml (½ tasse)	2,2
Feuilles de betterave bouillies	250 ml (1 tasse)	2,2
Maïs bouilli	125 ml (½ tasse)	2,3

Choix d'aliments à faible teneur en fibres (Lower Fibre Food Choices)

© 2021 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres totales (grammes)</i>
Épinards cuits	125 ml (½ tasse)	2,3
Panais bouillis	125 ml (½ tasse)	2,7
Courge d’hiver cuite au four	125 ml (½ tasse)	3,0
Choux de Bruxelles bouillis	4 choux	3,0
Artichauts* en conserve	125 ml (½ tasse)	3,6
Pommes de terre cuites au four avec la peau	1 de taille moyenne	3,8
Fruits		
Melon d’eau	125 ml (½ tasse)	0,3
Melon cantaloup ou miel	125 ml (½ tasse)	0,6 à 0,7
Raisins	125 ml (½ tasse)	0,8
Ananas	125 ml (½ tasse)	1,0 à 1,2
Compote de pommes	125 ml (½ tasse)	1,4
Mangue	125 ml (½ tasse)	1,4
Mandarine	1 fruit de taille moyenne	1,6
Cocktail de fruits en conserve	125 ml (½ tasse)	1,9
Pamplemousse	½ fruit	2,0

Choix d’aliments à faible teneur en fibres (Lower Fibre Food Choices)

© 2021 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d’une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu’à des fins d’éducation et d’information seulement.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres totales (grammes)</i>
Kiwi	1 fruit de taille moyenne	2,1
Banane	1 fruit de taille moyenne	2,1
Pomme* sans la peau	1 fruit de taille moyenne	2,1
Orange	1 fruit de taille moyenne	2,3
Papaye	½ fruit	2,6
Prunes séchées	60 ml (¼ tasse)	3,3
Pomme* avec la peau	1 fruit de taille moyenne	3,5
Figues séchées	60 ml (¼ tasse)	3,8

*aliments qui produisent généralement des gaz

Grains

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres (grammes)</i>
Pâtes, grains et riz**		
Riz blanc	125 ml (½ tasse)	0,4
Couscous	125 ml (½ tasse)	0,7
Pâtes blanches	125 ml (½ tasse)	0,9

Choix d'aliments à faible teneur en fibres (Lower Fibre Food Choices)

© 2021 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres (grammes)</i>
Nouilles, chow mein, riz ou œufs	125 ml (½ tasse)	0,9 à 1,0
Riz brun	125 ml (½ tasse)	1,5
Orge	125 ml (½ tasse)	2,0
Pâtes de blé entier	125 ml (½ tasse)	2,1
Maïs soufflé	2 tasses	2,5
Quinoa	125 ml (½ tasse)	2,7
Pains et pâtisseries**		
Crêpe ou gaufres, farine blanche	1 morceau	0,4 à 0,8
Petits pains à la poudre à pâte, farine blanche	1 petit pain	0,5
Pita, farine blanche	½ pita	0,7
Biscuits soda	10 biscuits	0,8
Muffin anglais, farine blanche	½ muffin	1,0
Tortilla, farine blanche	1 tortilla	1,1
Bagel, pain ou petit pain, farine blanche	½ bagel, 1 tranche (35 g), 1 petit pain	1,2 à 1,4
Pain de seigle	1 tranche (35 g)	1,4
Pain de blé entier	1 tranche (35 g)	2,1
Pumpernickel	1 tranche (35 g)	2,2

Choix d'aliments à faible teneur en fibres (Lower Fibre Food Choices)

© 2021 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres (grammes)</i>
Céréales**		
Crème de riz cuite	175 ml (¾ tasse)	0,2
Riz soufflé	30 g	0,5
Flocons de maïs	30 g	1,3
Granola	30 g	1,5 à 2,6
Gruau	175 ml (¾ tasse)	3,0 à 3,5
Son d'avoine cuit	175 ml (¾ tasse)	3,6
Blé filamenté	30 g	3,9

**Consultez le tableau « Valeur nutritive ».

Aliments riches en protéines

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres (grammes)</i>
Tofu	100 g	0,4
Boisson au soja	250 ml (1 tasse)	0,5
Beurre d'arachides crémeux commercial	30 ml (2 c. à s.)	1,8
Noix de Grenoble	60 ml (¼ tasse)	2,0
Beurre d'arachide naturel	30 ml (2 c. à s.)	2,5
Beurre d'amandes	30 ml (2 c. à s.)	3,3
Noisettes	60 ml (¼ tasse)	2,8

Choix d'aliments à faible teneur en fibres (Lower Fibre Food Choices)

© 2021 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Fibres (grammes)</i>
Graines de lin entières	15 ml (1 c. à s.)	2,9
Amandes	60 ml (¼ tasse)	3,8
Graines de tournesol	60 ml (¼ tasse)	3,6
Graines de citrouille	60 ml (¼ tasse)	3,7
Graines de chia	15 ml (1 c. à s.)	3,7

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Consulté en décembre 2020.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.