

Les 10 aliments les plus riches en fibres solubles

Les fibres alimentaires se divisent en deux catégories :

Fibres solubles :

Elles se dissolvent dans l'eau et forment un gel dans l'intestin. Elles ralentissent la digestion, favorisent la satiété, régulent la glycémie et aident à réduire le cholestérol sanguin.

Fibres insolubles :

Elles ne se dissolvent pas dans l'eau et augmentent le volume des selles, facilitant le transit intestinal et prévenant la constipation.



1

Flocons Avoine

Ils sont riches en bêta-glucanes, des fibres qui ralentissent l'absorption des glucides, stabilisent la glycémie et limitent les fringales.

En porridge, en muesli, dans une recette de barres de céréales. Idéal au petit-déjeuner pour une satiété prolongée.

2

Orge

Également riche en bêta-glucanes qui aident à réguler le cholestérol.

À intégrer dans une soupe, une salade façon taboulé ou en risotto.



3

Pomme

La pomme est riche en pectine, une fibre qui ralentit l'absorption du sucre, prolonge la satiété et favorise une bonne digestion.

Idéale en collation ou en dessert pour modérer la glycémie et éviter les fringales.

4

Agrumes

Les oranges, pamplemousses, citrons sont également riches en pectine, excellente pour le microbiote intestinal.

Parfait au petit-déjeuner ou après un repas pour faciliter la digestion.



5

Lentilles

Les lentilles sont riches en mucilages, des fibres qui facilitent le transit intestinal et stabilisent la glycémie.

En salade, en soupe, en dhal ou en purée.

6

Graines de lin

Les graines de lin sont riches en mucilages, des fibres solubles qui forment un gel au contact de l'eau, ralentissent la digestion et favorisent la satiété

À saupoudrer sur un yaourt, une salade, un smoothie ou à intégrer dans des pains et des pâtisseries mais toujours moulues ou écrasées pour une meilleure assimilation.



7

Psyllium

Le psyllium contient plus de 70% de fibres solubles.

À consommer en mélangeant une cuillère à soupe de psyllium dans un verre d'eau ou de jus, à boire immédiatement. Peut également être ajouté aux smoothies, yaourts ou incorporé dans des recettes de pain et de pâtisseries. Idéal avant les repas pour limiter l'appétit.

8

Carottes

Les carottes sont riches en pectine, excellente pour le transit intestinal et la satiété.

À privilégier en entrée pour préparer l'intestin au repas et favoriser la digestion.



9

Poires

Les poires sont aussi riches
en pectine !

*Nature, en compote, dans un yaourt ou une
salade de fruits.*

*Pour optimiser l'effet de la pectine, il est
recommandé de bien s'hydrater.*

La pectine se gorge d'eau !

10

Son d'avoine

Le son d'avoine est sans
doute l'aliment le plus
efficace pour réduire le
cholestérol. Grâce à sa
richesse en bêta-glucanes,
il piège une partie du
cholestérol alimentaire et
limite son absorption.

*Dans un yaourt, ajouté dans une pâte à
crêpes ou mélangé à une soupe.*

