

Les fibres

Les fibres font partie des **éléments essentiels à notre organisme**. Composés retrouvés essentiellement dans les végétaux, on les classe en fonction de leur solubilité dans l'eau. Il existe ainsi deux catégories :

- ✓ **Les fibres solubles** : les pectines, les mucilages, qui forment des gels visqueux au contact de l'eau ; certaines fibres solubles peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol et la glycémie
- ✓ **les fibres insolubles** : la cellulose, les hémicelluloses, la lignine. Leur consommation est un véritable atout pour la santé, elle permet une lutte contre la constipation car elles facilitent le transit intestinal, mais permettent également de lutter contre les flatulences et les ballonnements.



Le saviez-vous?

La consommation de fibres était au début du siècle de l'ordre de 20 à 30 g par jour et par personne. Aujourd'hui, elle se situe entre 15 et 20 g. Cette diminution résulte de la modification de nos habitudes alimentaires : moins de pain, moins de céréales, plus de produits carnés et de laitages.

D'autre part, les fibres présentes dans les fruits, légumes et céréales sont **d'excellents coupe faim** permettant ainsi de se rassasier sans manger de grandes quantités d'aliments

On trouve des fibres alimentaires

- ✓ dans les **fruits** (poires, fraises, mûres, framboises, cassis et groseilles, oranges),
- ✓ les **légumes** (choux de Bruxelles, artichauts, oignons, ail, maïs, pois, haricots verts, brocolis),
- ✓ les **légumes secs** (lentilles, pois chiches, haricots)
- ✓ les **céréales complètes** (son en flocons et céréales au son d'avoine, pains aux céréales complètes et céréales mélangées).



Un apport de **30 g de fibres par jour** est facilement atteint en consommant notamment :

- ✓ 150 à 200 g de légumes verts cuits (une portion avec le plat principal).
- ✓ 150 à 200 g de légumes crus (deux crudités).
- ✓ 150 à 200 g de fruits (2 petits fruits ou un gros).

Et en complétant le tout avec des céréales et des légumineuses (lentilles, pois...).



C'est pour cela que **nous avons recherché parmi les fibres celles qui étaient le mieux supportées et le plus efficace**. Cela nous a demandé près de 2 ans de travail ! Et de plus, nos fibres ont un effet satiétogène important que n'ont pas les autres fibres.

Les Américains utilisent l'inuline tirée de la chicorée, mais il faut 35 g pour bénéficier d'effets Santé optimaux. A ce dosage, les douleurs et les gaz sont insupportables.

ZenFit par contre est très bien supporté : voilà notre secret



**Les meilleures sources
de fibres alimentaires**



8 g*

LES LEGUMINEUSES

Elles sont une très bonne source de fibres, de glucides complexes et de protéines végétales.



5 g

LE POIS VERT

Il contient à la fois des fibres insolubles et des fibres solubles, qui ont des effets différents dans l'organisme.

LES FRAMBOISES

Leurs fibres contribuent à réduire le taux de cholestérol et ainsi prévenir les maladies cardio-vasculaires.



5 g

LES MÛRES

Elles sont particulièrement riches en fibres, en oligo-éléments et en minéraux.



5 g



4 g

L'ARTICHAUT

Grâce à ses nombreuses fibres, il facilite le transit intestinal et aide à lutter contre le cancer du côlon.



7 g

LES DATTES

Fraîches ou séchées, elles sont une bonne source de fibres alimentaires. Leur richesse glucidique en fait un fruit très énergétique.

LES PRUNEAUX SECHES

Leurs fibres s'avèrent très efficaces dans le traitement de la constipation.



7 g

LA POMME DE TERRE

Les fibres de la pomme de terre contribuent à la sensation de satiété et favorisent la digestion.



3,5 g



5 g

LA POIRE

Une poire, consommée avec la peau, fournit environ 20% de l'apport journalier recommandé en fibres.



3 g

LE BROCOLI

Sa haute teneur en fibres permet de faciliter le transit intestinal. Il contient un taux élevé d'antioxydants dont la provitamine A.

* valeurs exprimées pour 100g