



Fourchette verte enfants en bas âge et junior

Recommandations pour les garnitures à base de féculents riches en fibres alimentaires

Les féculents riches en fibres alimentaires apportent, en plus des fruits, légumes et noix, des fibres alimentaires qui ont un effet positif sur le métabolisme (p.ex. augmentation lente de la glycémie après le repas), sur les processus digestifs (p.ex. vidange gastrique retardée et donc satiété prolongée) ainsi que sur la santé intestinale (flore intestinale équilibrée, régulation des selles).

Fourchette verte recommande

« Pour 5 déjeuners consécutifs, proposer 4 féculents différents et si possible au moins 1 féculent à haute teneur en fibres alimentaires.* »

*au moins 6g de fibres alimentaires pour 100g

	Fibres alimentaires pour 100 g
Pâtes / riz / céréales / grains / flocons	
Pâtes au blé complet, pâtes d'épeautre complet, crues	8 g – 11.5 g
Riz complet, cru	6 g**
Pâtes alimentaires à base de légumineuses (pois chiches, lentilles, pois verts, etc.), crues	6 g – 20 g
Ebly, cru	6 g**
Épeautre vert, seigle et blé, grain entier, cru	9 - 13.3 g
Avoine et orge, décortiquées grain entier, crues	10 g (orge perlée seulement 5g)
Flocons d'avoine fins	6 g
Flocons d'avoine complète, flocons d'épeautre complet, flocons de 5 grains,...	8 g – 10 g
Couscous complet, cru	7 g
Bulgur complet, cru	10 g
«Pseudo-céréales»	
Quinoa, cru	6.6 g
Amarante, soufflé	6.3 g
Amarante, grain entier, cru	8.8 g

aktualisiert 11.2020

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Pain, pain croustillant	
Pain complet, toast au blé complet (min. 50% de farine complète)	6.5 g – 7.8 g
Pain de seigle valaisan	8.8 g
Pain croustillant complet	12 g – 20 g
Farines	
Farine d'épeautre complète	8.4 g
Farine de blé complet, farine de seigle complet	11 g – 13.3 g
Légumineuses, crues	
Lentilles (rouges, jaunes, vertes, noires,...), pois chiches, haricots (blancs, rouges, borlotti,...), fèves de soja, pois jaunes,...	10 g – 20 g

Les fibres alimentaires sont mentionnées sur de nombreux produits emballés. En cas de doute, il vaut la peine de jeter un coup d'œil à la déclaration des valeurs nutritives.

Sources des données nutritionnelles

Naehrwertdaten.ch (état au 31.08.2021) / Leshop.ch (état au 31.08.2021) / Coopathome (état au 31.08.2021)

Souci-Fachmann-Kraut (6e édition, 2000)

**valeurs arrondies à la hausse

aktualisiert 11.2020

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen