



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Féculeux avec teneur élevée en fibres alimentaires

Fourchette verte recommande d'utiliser des féculents avec teneur élevée en fibres alimentaires. Un aliment avec teneur élevée en fibres alimentaires est défini dans l'Ordonnance du DFI, concernant l'information sur les denrées alimentaires, comme un aliment contenant au moins 6 g de fibres par 100 g d'aliments¹. Fourchette verte applique ce chiffre au poids sec des aliments (avant cuisson).

Ci-dessous, quelques exemples de produits avec teneur élevée en fibres alimentaires (>6 g/100 g).

Céréales	g / 100 g
Pâtes complètes	11.5
Riz complet	3-6
Quinoa	7
Amarante	6.7
Blé Ebly	6.1
Boulghour	10
Châtaigne	7.45
Epeautre	10.7
Flocons d'avoine	10.5
Millet	9.7
Orge perlé	9.1
Sarrasin	7
Pain complet	6.9
Pain de seigle	jusqu'à 8
Pains croustillants suédois	jusqu'à 20
Céréales de petit déjeuner, Toppas ²	9
Weetabix original ²	10
All Bran regular ²	15
Légumineuses	
Lentilles (rouges, belugas, vertes, brunes)	10-17
Pois chiches	15.5
Haricots (soissons, flageolets, blancs, etc.)	17-19
Pois jaunes	11

Sources : Base de données suisse des valeurs nutritives, table Ciqual, emballages d'aliments (Migros, Coop), site internet ebly.fr

Document établi le 10.2017, mis à jour le 14.10.2020

¹RS 817.022.16, état le 7.6.2017, annexe 13, art. 25

²Ces céréales contiennent du sucre ajouté. Cf. les critères FV à ce sujet.