

# Boisson multi-fibres



# AUGMENTER VOTRE APPORT EN FIBRES ? ESSAYEZ LA BOISSON MULTI-FIBRES



Réf. 2554



5 g  
DE FIBRES PAR  
PORTION

18 KCAL  
PAR PORTION

SANS  
ÉDULCORANT  
ARTIFICIEL

\*\* Contient 0,1g de sucre naturellement présent.

# Boisson multi-fibres

Vous vous demandez  
ce qui a changé?



# Boisson multi-fibres

- **SANS SUCRE**
- **SANS ÉDULCORANT ARTIFICIEL!**



# Les fibres : pourquoi c'est bon pour vous?

Différents types de fibres ont des effets différents sur le corps

## Les fibres solubles dans l'eau

- Attirent l'eau
- Forment une pâte de type gel
- Se déplacent lentement dans le tractus digestif.
- C'est également ce type de fibres sur lequel se nourrissent les bonnes bactéries présentes dans le tractus digestif inférieur\*, et qui permet leur prolifération

## Les fibres insolubles dans l'eau

- Ajoutent du volume à vos aliments
- Semblent accélérer le passage des aliments dans l'estomac et les intestins
- Contribuent à une régularité du système



# Consommons-nous assez de fibres?

Quelques chiffres :

- 72% des hommes et 87% des femmes n'atteignent pas la quantité recommandée de 25g de fibres par jour\*

Un manque de fibres peut mener à :

- Des troubles digestifs
- Risque de constipation

\* L'enquête nationale sur le régime alimentaire et la nutrition (NDNS) du Royaume-Uni.



# Est-ce facile d'obtenir des fibres?

Le saviez-vous : l'apport journalier recommandé en fibres pour un adulte est de 25g\* par jour

LES ALIMENTS QUI PEUVENT VOUS AIDER À ATTEINDRE VOTRE APPORT QUOTIDIEN EN FIBRES !



# Les six sources naturelles de fibres

## 6 SOURCES NATURELLES DE FIBRES

AGRUMES



CHICORÉE



POMME



MAÏS



AVOINE



SOJA



# CONSOMMEZ-VOUS 25G DE FIBRES PAR JOUR ? RELEVEZ LE DÉFI FIBRE DES AUJOURD'HUI !

## EN QUOI CONSISTENT LES FIBRES ? ET POURQUOI SONT-ELLES AUSSI IMPORTANTES ?

Une fibre est un type de glucide (non digestible) généralement présent dans les aliments d'origine végétale, notamment les fruits, les légumes, les céréales, les noix et graines. Il existe deux types de fibres, les fibres solubles et les fibres insolubles ayant chacune leur rôle dans le système digestif.

Les fibres sont indispensables à une alimentation équilibrée et ont un rôle clé à jouer dans le maintien d'une digestion normale.\*\*\*

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ EN FIBRES POUR UN ADULTE EST DE 25G PAR JOUR\*.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES FIBRES CONSTITUENT LE FACTEUR ALIMENTAIRE LE PLUS IMPORTANT POUR AIDER À MAINTENIR UNE FONCTION INTESTINALE NORMALE.\*\*\*



5 g  
DE FIBRES PAR  
PORTION

18 KCAL  
PAR PORTION

SANS  
ÉDULCORANT  
ARTIFICIEL

La Boisson multi-fibres est sans sucre\*\* et riche en fibres ; une portion contient 5 g de fibres.

Ref. 2554



\*D'après le Panel EFSA sur les produits diététiques, la nutrition et les allergies (NDA), EFSA Journal 2010 ; 8(3) : 1462.

\*\*Contient 0.1g de sucre naturellement présent.

\*\*\*Les fibres d'avoine contribuent à augmenter le volume des selles.