



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.