

Raphael's Healthy Kitchen

TOP 5 DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

Mangez des fibres. Restez en bonne santé. Vivez mieux.

Les fibres favorisent la digestion, procurent une sensation de satiété plus durable et améliorent le bien-être général.

1

L'AVOINE

Concentré de fibres solubles

Aide à réduire le cholestérol et permet de rester rassasié plus longtemps.

- Réduit le cholestérol
- Améliore la digestion
- Soutient la gestion du poids

2

HARICOTS & LENTILLES

Fibres & protéines végétales

Excellent pour la santé intestinale, la régulation de la glycémie et une énergie durable.

- Favorise une digestion saine
- Aide à stabiliser la glycémie
- Renforce l'immunité

3

LES BAIES (FRUITS ROUGES)

Riches en fibres & antioxydants

Renforcent l'immunité tout en soutenant la digestion et la santé cardiaque.

- Riches en antioxydants
- Soutiennent la santé cardiaque
- Favorisent un bon transit intestinal

4

LÉGUMES VERTS À FEUILLES

Faibles en calories, denses en fibres

Excellents pour la détoxification, la digestion et la santé globale.

- Favorisent la régularité digestive
- Riches en fer, calcium & folate
- Renforcent l'immunité

5

GRAINES DE CHIA

Petites graines, grandes fibres

Absorbent l'eau et se dilatent dans l'estomac, favorisant la satiété et une meilleure digestion.

- Soutiennent la digestion
- Aident à contrôler l'appétit
- Soutiennent la santé cardiaque