

**Tableau des aliments les plus riches en fibres**  
Plus d'information sur [www.alimentation-et-nutrition.fr](http://www.alimentation-et-nutrition.fr)

Aliment	Quantité (g)	%ANC
Chia, graine, séchée	34,4	115
Cacao, non sucré, poudre soluble	29,5	98
Chicorée, poudre soluble	29,2	97
Fève, sèche	25	83
Farine de seigle T170	23,8	79
Carotte, déshydratée	23,6	79
Haricot flageolet, vert, sec	23,4	78
Frik (blé dur immature concassé), cru	19,3	64
Café, poudre soluble	19,1	64
Orge entière, crue	17,3	58
Sésame, grillé, graine décortiquée	16,9	56
Haricot blanc, sec	16,8	56
Haricot mungo, sec	16,7	56
Haricot flageolet, vert, cuit	16,5	55
Lentille verte, sèche	16,4	55
Pois cassé, sec	15,8	53
Lentille corail, sèche	15,4	51
Haricot rouge, sec	15,2	51
Seigle entier, cru	15	50
Chicorée et café, poudre soluble	14,5	48
Pêche, sèche	14,3	48
Gingembre, poudre	14,1	47
Romarin, frais	14,1	47
Noix de coco, amande, sèche	14	47
Thym, frais	14	47
Haricot blanc, cuit	13,8	46
Haricot flageolet, cuit	13,8	46
Pois chiche, sec	13,3	44
Soja, graine entière	13	43
Pop-corn ou Maïs éclaté, à l'air, non salé	12,8	43
Farine de châtaigne	12,6	42
Farine de blé tendre ou froment T150	12,5	42

**Tableau des aliments les plus riches en fibres**  
Plus d'information sur [www.alimentation-et-nutrition.fr](http://www.alimentation-et-nutrition.fr)

Lentille blonde, sèche	12,1	40
Chocolat noir à moins de 70% de cacao, à croquer, tablette	12	40
Sésame, graine décortiquée	11,9	40
Haricot rouge, cuit	11,6	39
Olive noire, à l'huile (à la grecque)	11,6	39
Biscuit sec pauvre en glucides	11,5	38
Champignon, lentin comestible ou shiitaké, séché	11,5	38
Muesli floconneux ou de type traditionnel	11,4	38
Blé de Khorasan, cru	11,1	37
Blé dur entier, cru	11	37
Mélange de céréales et légumineuses, cru	11	37
Amande, grillée, salée	10,9	36
Farine de pois chiche	10,8	36
Flocon d'avoine précuit	10,6	35
Poudre cacaotée ou au chocolat pour boisson, sucrée	10,5	35
Fruit de la passion ou maracudja, pulpe et pépins, cru	10,4	35
Chocolat noir aux fruits (orange, framboise, poire), tablette	10,3	34
Amande (avec peau)	10,2	34
Chocolat noir sans sucres ajoutés, avec édulcorants, en tablette	10,2	34
Flocon d'avoine	10,2	34
Pistache, grillée	10,1	34
Farine de soja	10	33
Pignon de pin	10	33
Amande, mondée, émondée ou blanchie	9,9	33
Banane, pulpe, sèche	9,9	33
Figue, sèche	9,72	32
Farine de millet	9,7	32
Noisette	9,7	32
Boulgour de blé, cru	9,57	32
Farine de seigle T130	9,5	32
Noix de macadamia, grillée, salée	9,5	32
Noisette grillée, salée	9,43	31
Chocolat noir aux fruits secs (noisettes, amandes, raisins, praline), tablette	9,41	31

**Tableau des aliments les plus riches en fibres**  
Plus d'information sur [www.alimentation-et-nutrition.fr](http://www.alimentation-et-nutrition.fr)

Noisette grillée	9,4	31
Pistache, grillée, salée	9,32	31
Farine d'épeautre (grand épeautre)	9,3	31
Pain grillé suédois aux graines de lin	9	30
Pain de seigle, et froment	8,9	30
Farine d'orge	8,85	30