



APPORT

EN FIBRES

PAIN BLANC	1	OCCASIONNELLEMENT
PAIN DE MIE	1	
SANDWICH MOU AU LAIT	1	
BAGUETTE BLANCHE	1	
GALETTE DE RIZ/MAÏS	1	
BISCOTTE BLANCHE	1	
CRAMIQUE	1	
CROISSANT	1	
PAIN DE CAMPAGNE	2	CONSEILLÉ
PAIN GRIS	2	
PAIN SUEDOIS COMPLET	2	
PAIN MUTICEREALES	2	
BISCOTTE COMPLETE	2	
BAGUETTE GRISE	2	VIVEMENT CONSEILLÉ
PAIN COMPLET	3	
PAIN COMPLET AU LEVAIN	3	
PAIN AU SEIGLE	3	
PAIN D'AVOINE	3	



PAUVRE EN FIBRES



APPORT MOYEN EN FIBRES



RICHE EN FIBRES



OCCASIONNELLEMENT



CONSEILLÉ



VIVEMENT CONSEILLÉ

Silvana CARU & Zeynep YAGMUR

Diététiciennes au Réseau Santé Diabète

Retrouver nos publication sur :

www.reseausantediabete.be

E-mail: contact@reseaudiabete.be

