

# NOS FIBRES VEGETALES



Liste non exhaustive  
CONTACTEZ-NOUS ✨

## Notre liste de fibres végétales

|                 |                             |  |
|-----------------|-----------------------------|--|
| <b>Avoine</b>   | <i>Avena sativa L.</i>      | 20µM- >60% fibres  |
| <b>Cacao</b>    | <i>Theobroma cacao</i>      | 40µM- >60% fibres  |
| <b>Pois</b>     | <i>Pisum sativum</i>        | 100µM- >80% fibres   |
| <b>Pomme</b>    | <i>Malus domestica b.</i>   | 40µM- >70% fibres  |
| <b>Psyllium</b> | <i>Plantago ovata</i>       | flocons 95% de pureté / poudre 99% de pureté / >80% fibres |
| <b>Sarrasin</b> | <i>Fagopyrum esculentum</i> | 20µM- >85% fibres  |
| <b>Seigle</b>   | <i>Secale cereale</i>       | 40µM- >30% fibres  |

## L'ORIGINE DE NOS FIBRES VEGETALES

Les fibres végétales correspondent aux parties non digestibles du végétaux. En général, il s'agit de polysaccharides et d'oligosaccharides non amylacés, c'est-à-dire contenant des faibles quantités d'amidon.

Généralement classées en fibres « solubles » ou « insolubles », les fibres végétales sont naturellement contenues dans les fruits, les légumes et les grains entiers. Il est recommandé d'en consommer environ 21 à 38 grammes quotidiennement (selon le sexe, l'âge, etc.) pour une bonne santé.



## LE ROLE DES FIBRES VEGETALES

Les fibres sont ainsi reconnues pour l'amélioration de la sphère digestive, la protection cardio vasculaires, le renforcement de l'immunité, etc. Elles sont également de plus en plus utilisées dans les industries alimentaires et du complément alimentaire pour leur propriétés techniques et fonctionnelles.

Nous proposons des fibres végétales 100% naturelles et sans traitement chimique.

