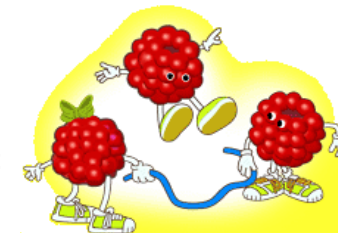


## La ronde des fibres – 1 à 2 ans

Une formule vous permet de connaître la quantité de fibres en grammes que doit consommer votre enfant :

**Vous prenez son âge et vous y ajoutez le chiffre 10**

Si votre enfant a **2** ans, il devrait consommer **12** g de fibres par jour, soit l'équivalent de 3 tranches de pain complet par jour.



### Exemple d'aliments qui contiennent **4 g de fibres** pour une portion consommable. \*\*

Pain complet	1 tranche de 60 g
Pain toast à la farine complète	2 tranches
Abricots secs	5
Figues sèches	2
Pruneaux secs	4
Abricots	7
Banane	1
Cerises	40
Poire	1
Pomme	1
Prunes	5
Carotte crue	150 g
Riz complet cuit	300 g
Lentilles	50 g
Framboises	20 framboises ou 60 g
Mandarine	3

\*\* Privilégier un apport diversifié en fibres.  
Noter que les fruits secs sont riches en sucre et les fruits oléagineux riches en matière grasse.

### Répartition des apports journaliers

Quand ?	Quoi ?	Combien ?	
Matin	Lait de vache ou équivalent	1 grand verre	200 ml selon reconstitution
	Complément du lait de vache <sup>1</sup> Chocolat instantané	2 c. à café	
Matinée	Jus de fruit non sucré + eau	½ verre	50 ml + 50 ml
	Yaourt, petit suisse ou flan	1 pièce	
Midi	Viande / poisson / œuf / fromage	1 petite portion ou 1 œuf	30 g
	<b>Légumes cuits ou crus</b> <b>Farineux / Céréales<sup>2</sup></b>		<b>75g</b>
	Huile (olive, colza, tournesol) <b>Fruit cru ou cuit</b>	2 c. à café <b>1 petit fruit</b>	10 g <b>100g</b>
Goûter	Yaourt, petit suisse ou flan	1 pièce	
	Biscuits pour bébé	1 à 2	
Soir	<b>Légumes ou potage</b>		<b>75 g</b>
	Viande/poisson/fromage/œuf	1 petite portion	
	<b>Farineux / Céréales<sup>2</sup></b>		<b>75 g</b>
	Huile (olive, colza, tournesol) <b>Fruit cru ou cuit</b> Lait ou équivalent	2 c. à café ½ <b>fruit moyen</b> ¾ verre	75 g 150 ml

**Pensez à offrir à votre enfant des boissons : eau, jus de fruit sans sucre ajouté.  
Minimum 8 dl par jour**

<sup>1</sup> Ou bouillie / céréales riche en fibres (8 g de fibres pour 100 g d'aliments) avec du lait ou 1 tranche de pain complet avec beurre et confiture.

<sup>2</sup> Choisir parmi les : pâtes, riz complet, maïs, blé, pommes de terre, pain complet, pain aux céréales etc... Remplacer 1 fois par semaine les farineux par des légumineuses.