




Fibres solubles : prescription nutritionnelle

Produits	Équivalences	Diabète	Chol.	Intestin irritable, colite ulcéreuse, diverticulite, ulcère duodénal	Constipation ou diarrhée
Graines de psyllium 	5 ml graines de psyllium pèse 3,4 grammes	15 à 30 ml (10 à 20 g)/j au moment des repas 300 à 600 ml au moment des repas	15 à 30 ml (10 à 20 g) /j en 2 ou 3 doses 300 à 600 ml en 2 ou 3 doses	15 ml (10 g), 2 à 3 fois par jour 300 ml, 2 à 3 fois par jour	15 à 45 ml (10 à 30 g) /j en doses divisées 300 à 900 ml / j tassés en doses divisées
Eau: 30 ml / g	100 ml				
Métamucil ^{md} Sans sucre sans saveur  Eau: 250 ml / 5 ml	15 ml Métamucil ^{md} = 10 g de psyllium 750 ml	15 à 30 ml au moment des repas 750 ml à 1500 ml au moment des repas	15 à 30 ml en 2 ou 3 doses 750 ml à 1500 ml en 2 ou 3 doses	15 ml, 2 à 3 fois par jour 750 ml 2 à 3 fois par jour	15 à 45 ml en doses divisées 750 ml à 2250 ml en doses divisées
All Bran Buds ^{md} 	80 ml All-Bran Buds ^{md} Kellogg's contient 3 g de fibres soluble du psyllium	270 à 540 ml au moment des repas	270 à 540 ml en 2 ou 3 doses	270 ml, 2 à 3 fois par jour	270 à 810 ml en doses divisées
Eau: Minimum 90 ml	Minimum 90 ml	De 300 à 600 ml au moment des repas	De 300 à 600 ml en 2 ou 3 doses	300 ml, 2 à 3 fois par jour	300 à 900 ml en doses divisées