

LA FIBRA DIETÈTICA EN L'ALIMENTACIÓ INFANTIL

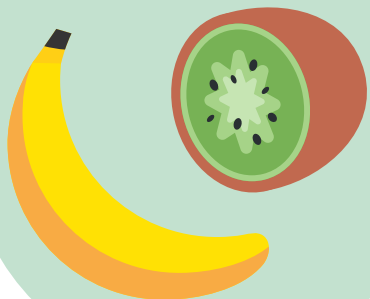
Per tenir una bona salut digestiva, els nens haurien de consumir mínim 19 g de fibra dietètica al dia

PERÒ...
EN QUINS ALIMENTS TROBEM LA FIBRA?

PER CADA 100 GRAMS D'ALIMENT...

FRUITA

Plàtan	2,2g
Kiwi	2,8g
Gerd	6,7g



VERDURA

Espinacs	2,6g
Mongetes Verdes	2,8g
Pastanaga	2,6g



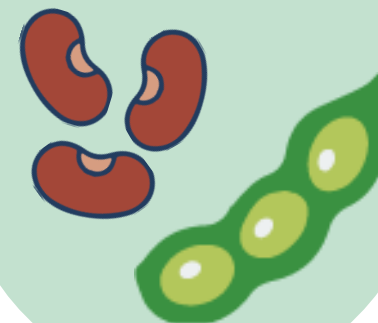
FRUITS SECS

Ametlles	10,6g
Avellanes	7,5g
Figues seques	11g



LLEGUMS

Faves	6,5g
Pèsols	6g
Cigrons	15g



COBISA

