

Les 5 grands Groupes alimentaires

Pour une alimentation équilibrée en brousse au Burkina Faso

1-Céréales :

Mil – Riz – Maïs - Fonio

Tubercules :

Manioc - igname - patate douce
- taro - pomme de terre

2-Légumineuses (graines):

Haricots niébé - Arachide - Soumbala
(nééré) - Zamené -

Pois de terre

Produits animaux

Poissons- poulets - insectes...

3-Légumes feuilles (cuits)

de baobab - d'oseille - d'aubergine
locale - d'amarante - de niébé -
de manioc - de moringa

Légumes fruits

Gombo - aubergine locale - piments -
tomates

4-Matières grasses :

Beurre de karité -

Huile d'arachide - Huile de palme

5-Fruits crus :

**Pain de singe - mangue - weda -
nobga - saabga - kadga - gaanka
– aadga – muguna**