

# 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**