

**MINISTERE DE LA SANTE**

**BURKINA FASO**

*Unité - Progrès - Justice*

**SECRETARIAT GENERAL**

**DIRECTION GENERALE DE  
LA SANTE**

**DIRECTION DE LA NUTRITION**

**EDITION ET VULGARISATION D'UNE TABLE DE COMPOSITION DES  
ALIMENTS COURAMMENT CONSOMMES AU BURKINA FASO.**

Ouagadougou, Juillet 2005

## PLAN

	PREAMBULE.....	3
I.	INTRODUCTION.....	4
II.	OBJECTIFS .....	5
III.	METHODOLOGIE.....	5
IV.	LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS DU BURKINA FASO.....	6
	1. Contenu de la table.....	6
	2. Lecture de la table.....	7
	3. Terminologie et équivalences.....	8
	a. Energie.....	7
	b. les protéines.....	8
	c. corps gras.....	8
	d. les glucides.....	8
	e. la vitamine A.....	8
	f. les déchets.....	9
	g. les annexes.....	9
	4. Table de composition des aliments courants du Burkina Faso.....	11
	ANNEXES.....	29
	REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	38

## **PREAMBULE**

La table de composition des aliments couramment consommés au Burkina Faso est destinée d'abord au grand public soucieux de s'informer sur la composition des aliments afin de lui permettre de choisir en toute connaissance de cause son régime alimentaire. Elle s'adresse ensuite aux agents de la santé et aux différents agents de vulgarisation chargés de prodiguer des conseils et de sensibiliser la population en matière d'alimentation et de nutrition.

C'est donc à dessein que le fond et la forme de cette table ont été simplifiés et adaptés au niveau et aux besoins de ces destinataires.

Les spécialistes de haut niveau en nutrition /alimentation qui aimeraient obtenir des données à des fins de recherches scientifiques pourront toujours se référer à des tables plus complètes et mieux élaborées telles que celles de la FAO, du Mali etc....

Naturellement, ce document représente une première version qui est susceptible d'être améliorée en fonction des besoins et de l'importance des moyens disponibles pour le faire.

Nous tenons à remercier le projet d'appui au développement sanitaire (PADS) qui a bien voulu financer l'édition de cette table ainsi que le CRSBAN, LE DTA/CNRST, la DHPES, l'ABESF le STAMHRH pour leur contribution technique.

## **I. INTRODUCTION**

La situation nutritionnelle du Burkina Faso demeure largement dominée par la malnutrition et surtout les carences en micronutriments (vitamine A, Fer et Iode).

Parallèlement, on assiste de plus en plus à une émergence des maladies chroniques non transmissibles (MCNT) liées à l'alimentation. Ces maladies qu'on croyait jusque là propres à l'opulence et donc aux pays développés prennent de l'ampleur dans les pays en développement où elles touchent en priorité les couches sociales les plus aisées en milieu urbain mais, ont également tendance à gagner du terrain en milieu rural.

Aussi bien dans les stratégies de prévention que dans le traitement de la malnutrition par carence que des MCNT, l'alimentation occupe une place centrale. Outre la disponibilité d'aliments variés en quantité suffisante, la connaissance de la composition des aliments disponibles localement et leur utilisation rationnelle sont également des conditions pour une alimentation optimale.

En effet, la méconnaissance de la valeur nutritionnelle des aliments locaux ne permet pas d'exploiter au maximum les potentialités disponibles et constitue souvent y compris dans les milieux favorisés et lettrés une source d'erreurs et de mythes conduisant à des pratiques alimentaires inadéquates et incompatibles avec une bonne santé.

C'est pourquoi, dans le souci de promouvoir la diétothérapie et des régimes alimentaires sains, nous estimons important de valoriser et de faire connaître les aliments locaux par l'édition et la vulgarisation d'une table de composition des aliments les plus consommés dans notre pays.

Outre la pratique diététique, une table adaptée aux réalités du Burkina Faso se prêtera à plusieurs domaines tels que :

- l'alimentation adéquate quotidienne ;
- la formulation des recettes et la promotion de l'alimentation de complément ;
- la planification dans les établissements de restauration collective (cantines, internats, restaurants universitaires, hôpitaux, hôtels et restaurants commerciaux)
- l'économie familiale ;
- les enquêtes de consommation alimentaire dans les ménages et les collectivités.

## **II. OBJECTIFS**

L'édition et la vulgarisation d'une de composition des aliments contribueront à la promotion de la diétothérapie et des régimes alimentaires et modes de vie sains au niveau de la population générale

De façon spécifique, la table de composition des aliments va :

- Contribuer à une meilleure connaissance de la composition des aliments locaux les plus courants ;
- Permettre une utilisation judicieuse et éclairée des aliments locaux.

## **III. METHODOLOGIE**

La présente table de composition est le résultat d'un processus qui s'est déroulé en plusieurs étapes ainsi que le fruit d'une collaboration active entre plusieurs institutions publiques ou privées oeuvrant dans les domaines de la nutrition, de l'alimentation et de la technologie alimentaire.

La première étape du processus fut celle de la recherche bibliographique qui a permis de collecter la plupart des tables déjà en usage dans le pays.

L'étape suivante a concerné la compilation et la synthèse des données issues de ces tables. A cet effet, une ancienne table largement utilisée dans le pays et intitulée « table de composition des principaux aliments consommés en Haute Volta » a servi de document de base. Elle provient de la compilation des tables de la FAO, ORANA, RANDOIN etc....

L'exploitation d'autres tables telles que celles de la FAO, du Mali et de L'enfant en milieu tropical à permis de mieux étayer la table de base en augmentant le répertoire des aliments et en y insérant d'autres éléments (glucides, taux de déchets).

Le draft ainsi élaboré par la direction de la nutrition a été soumis à un atelier restreint regroupant des spécialistes issus de l'essentiel des institutions possédant des compétences en nutrition alimentation et technologie alimentaire. L'atelier devait :

- Apprécier et amender le draft de table de composition des aliments proposé par la DN
- Proposer les formats des 3 supports (livret, affiche et dépliant)
- Donner des instructions sur les caractéristiques des maquettes des trois supports dont

l'élaboration sera confiée à un imprimeur.

Un second atelier élargi à des utilisateurs potentiels de la table a apprécié, amendé et adopté les versions finales des maquettes avant la phase de multiplication de ces supports.

Le caractère dynamique de ce processus permet d'envisager des possibilités d'amélioration de ces supports selon la nécessité du moment et la disponibilité des moyens.

## **VI. LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS DU BURKINA FASO**

### **1. Contenu de la table**

Pour une meilleure lisibilité, et pour en faciliter l'exploitation, les aliments sont classés selon les 3 groupes d'aliments classiques utilisés en éducation nutritionnelle et auxquels le public est déjà familiarisé. Cette classification même si elle n'est pas idéale du point de vue de la composition en nutriments, a l'avantage d'être plus didactique vis-à-vis des utilisateurs potentiels de cette table.

La subdivision de chaque groupe en sous- groupes basés sur l'appartenance botanique ou spécifique permet toutefois de se rapprocher de la classification des autres tables.

<b>N°</b>	<b>Groupes/ Sous groupes</b>	<b>Nombre d'aliments</b>
<b>1</b>	<b>Aliments énergétiques ou de force</b>	48
1.1	Céréales et dérivés	20
1.2	Racines, tubercules et dérivés	15
1.3	Corps gras	9
1.4	Sucres et produits sucrés	4
<b>2</b>	<b>Aliments constructeurs ou de croissance</b>	53
2.1	Produits animaux	36
2.2	Légumineuses et oléagineuses	17
<b>3</b>	<b>Aliments protecteurs</b>	77
3.1	Légumes frais ou séchés	48
3.2	Fruits frais ou séchés	29
<b>4</b>	<b>Divers</b>	10
<b>Total Général</b>		188

Au total, 188 aliments appartenant aux trois groupes ont été répertoriés.

La table de composition des aliments est un tableau à double entrée ou :

\* En abscisse, on a 15 colonnes représentant la valeur énergétique, le pourcentage de déchets et la teneur en 11 nutriments suivants :

- Macronutriments : protides (g), lipides (g), et glucides ou hydrates de carbone (g)
- Minéraux : calcium (mg), Fer (mg) et zinc (mg)
- Vitamines : Vitamine A ( $\mu\text{g}$  d'équivalent rétinol), Vitamine B<sub>1</sub> ou Thiamine (mg), Vitamine B<sub>2</sub> ou Riboflavine (mg), Vitamine PP ou Niacine (mg), Vitamine C ou Acide ascorbique (mg).

\* En ordonnée figure la liste des 178 aliments répertoriés.

Chaque denrée alimentaire est désignée par son nom courant en français et quand cela est possible, le nom en mooré ou la dénomination binomiale (genre et espèce).

Les valeurs (chiffres) correspondent aux teneurs pour 100g d'aliment comestible.

## **2. Lecture de La table**

Pour connaître la composition d'un aliment donné, il faut rechercher son nom dans le groupe et le sous- groupe correspondants. Ensuite, sur la même ligne au regard de cet aliment, on peut lire successivement sa teneur en eau, en énergie, en protides, lipides, glucides, calcium, Fer, vitamine A, Vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et C, et enfin son pourcentage de déchets.

Un blanc dans une cellule signifie l'absence de données. Les tables compilées n'ont pas fourni cette donnée.

Un tiret (-) indique une teneur insignifiante, des traces.

Un zéro (0) veut dire une teneur nulle du nutriment concerné.

### **3. Terminologie et équivalences**

#### **a. Energie**

La valeur énergétique est exprimée en kilocalorie (Kcal). Toutefois le système international préconise plutôt l'expression en kilojoules (kJ). La conversion des kilocalories en kilojoules s'effectue comme suit :

$$1\text{kcal} = 4,184\text{ kJ} \text{ et } 1\text{kJ} = 0,239\text{ kcal}$$

L'énergie des aliments provient des 3 macronutriments (glucides, lipides et protéines) ainsi que de l'alcool selon les coefficients spécifiques d'Atwater suivants :

- 1g de glucides fournit 4 kcal ou 17 kJ
- 1g de protides fournit 4 kcal ou 17 kJ
- 1g de lipides fournit 9 kcal ou 37 kJ
- 1g d'alcool fournit 7 kcal ou 29 kJ

#### **b. les protéines**

La teneur en protéines est calculée en multipliant la teneur en azote de l'aliment déterminée par la méthode de Kjeldal par un facteur de conversion qui varie de 5,30 à 6,38 en fonction de la nature de l'aliment. Toutefois le coefficient de conversion le plus utilisé est 6,25 puisque la plupart des protéines contiennent environ 16% d'azote.

#### **c. les corps gras**

La teneur en corps gras prend en compte tous les composants liposolubles.

#### **d. les glucides**

Il s'agit de la teneur en glucides totaux (y compris les fibres alimentaires) obtenue par différence selon la formule suivante :  $100 - (\text{eau} + \text{protéines} + \text{lipides} + \text{cendres})$

#### **e. la vitamine A**

Le rétinol ou vitamine A préformée n'existe que dans les produits animaux (foie, huiles de poisson, beurre, lait etc.). Dans les denrées alimentaires d'origine végétale (fruits et légumes), on trouve plutôt des caroténoïdes en l'occurrence le bêta carotène qui sont des provitamines A.



Pendant l'absorption, ces précurseurs de la vitamine A sont transformés en rétinol au niveau de la muqueuse intestinale.

Dans la table de composition, les teneurs en vitamine A sont obtenues par la somme du rétinol et 1/12 du béta-carotène et exprimées en microgrammes de rétinol équivalent ( $\mu\text{g RE}$ )

$$\begin{aligned} 1 \text{ RE} &= 1 \mu\text{g de rétinol} \\ &= 12 \mu\text{g de béta-carotène} \\ &= 3,33 \text{ UI de Vitamine A} \end{aligned}$$

#### **f. les déchets**

Les taux de déchets sont calculés par 100 g d'aliment tel qu'acheté. Ces taux varient énormément selon le consommateur et la zone pour certains aliments tels que les fruits, les légumes, les racines ou tubercules à féculé.

#### **g. les annexes**

Pour faciliter leur recherche, une liste limitée d'aliments riches en certains nutriments qui présentent un intérêt particulier en diététique a été annexée à la table de composition des aliments. Il s'agit d'aliments riches en certains minéraux (calcium, fer, zinc, sodium, potassium) et en certaines vitamines (vitamine A, B1, B2, PP, B12, acide folique), dont certains ne figurent pas sur la table de composition des aliments. Ces aliments sont classés par ordre de teneurs décroissantes. Cette classification, basée uniquement sur des critères quantitatifs ne prend pas suffisamment en compte d'autres aspects importants telle que la digestibilité, la biodisponibilité, la fréquence de consommation et les quantités réellement consommées qui déterminent finalement la couverture des besoins nutritionnels.

Pour les aliments séchés (déshydratés), on doit tenir compte du fait que lors de la réhydratation consécutive à la cuisson, les nutriments seront dilués et que leur teneur finale s'en trouvera abaissée.

Les aliments indexés par un astérisque peuvent être considérés comme les meilleures sources du point de vue qualitatif.

## V. TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS DU BURKINA FASO

### I. ALIMENTS ENERGETIQUES OU ALIMENTS DE FORCE

#### I.1 CEREALES ET DERIVES

<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Blé, farine : taux d'extraction 72 %</b>	364	10,3	1	76,2	27	2,2	1,1	0	0,08	0,05	0,8	0	0
<b>Blé, grain entier</b>	332	12,7	1,8	71,8	60	7,6	2,7	0	0,35	0,12	3,6	0	0
<b>Blé, pain</b>	261	7,7	2	55	37	1,7	0,7	0	0,16	0,06	1	0	0
<b>Blé, pâtes alimentaires</b>	366	7	0,5	74,8	9	1,7	1,4	0	0,10	0,03	2,8	0	0
<b>Fonio, farine</b>	349	7,4	1,2	74,6	26	3,4		0	0,16	0,10	2	0	0
<b>Fonio, grain blanc entier</b>	332	7,1	3	75,6	41	8,5		0	0,24	0,10	1,9	0	0
<b>Fonio, grain noir entier</b>	343	8,9	3	69,4	51	10	3,8	0					
<b>Mais jaune, grain entier</b>	359	9,3	4,4	73,7	12	3,8		20,5	0,34	0,10	1,8	3	0
<b>Maïs blanc, épis frais cru</b>	106	3,5	1,5		13	1,3		-	0,11	0,06	0,9	-	0
<b>Maïs blanc, farine tamisée</b>	368	9,4	3,3	74,1	18	3,3	0,4	-	0,26	0,08	1	-	0
<b>Mil, couscous</b>	227	5,7	1,0	52,4	19	5		-	0,17	0,06	0,8	-	0
<b>Mil, farine</b>	387	7,3	1,9	72,6	20	6	2,9	-	0,21	0,07	0,9	-	0

<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Mil, grain entier</b>	341	10,4	4	71,6	22	20,7	1,5	-	0,3	0,22	1,7	3	0
<b>Riz décortiqué, semi blanchi</b>	368	7,3	1,2	79	14	4		0	0,17	0,04	2,5	0	0
<b>Riz usiné poli blanchi</b>	363	7	0,5	79,9	9	1,7	1,3	0	0,10	0,03	2,8	0	0
<b>Sorgho blanc, grain entier</b>	342	9,8	3,2	74	40	5,8			0,21				
<b>Sorgho rouge, grain entier</b>	339	9,8	3,1	73,6	30	15,6	2,3	10	0,29	0,28	3,7	12	
<b>Sorgho, germé, malté</b>	335	10,2	1,6	75,4	67	6,9			0,17	0,24	3,4		
<b>Sorgho, farine</b>	343	9,5	2,8	76,4	28	10	2,1	-	0,28	0,09	3,4	0	0
<b>Sorgho, grain entier</b>	342	10	3,7	72,7	22	3,8		0	0,33	0,18	3,9	-	0

## I. 2 RACINES ET TUBERCULES

Aliments (100g)	Energie (kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
<b>Fabirama (Coleus pessa)</b>	94	1,3	0,2		17	6,0		-	0,05	0,02	1,0	1	
<b>Igname crue</b>	119	1,9	0,2	27,8	52	0,8		5	0,11	0,02	0,3	6	16
<b>Igname cuite à l'eau</b>	95	1,5	0,2		42	1,6		2	0,09	0,02	0,3	5	0
<b>Manioc cru</b>	149	1,2	0,2	35,7	68	1,9		15	0,04	0,05	0,6	31	26
<b>Manioc cuit à l'eau</b>	124	0,9	0,1	29,9	68	1,9		5	0,04	0,05	0,6	26	0
<b>Manioc, farine</b>	342	1,5	0	84,0	55	2		0	0,04	0,04	0,8	0	0
<b>Manioc, gari</b>	351	1	1,1	84,2	45	1,6			0,08	0,03	1	0	0
<b>Manioc, tapioca</b>	358	1,4	0,4	87,1	57	1,9		-	0,04	0,03	1	0	0
<b>Patate douce crue</b>	121	1,6	0,2	28,5	33	2		37	0,09	0,04	0,7	37	
<b>Patate douce cuite à l'eau</b>	102	1,9	0,2	27,4	29	0,3		10	0,08	0,03	0,6	32	
<b>Pois sucré (souchet) séché</b>	452	4	25,3	56,9	48	3,2			0,23	0,10	1,1	6	
<b>Pomme de terre crue</b>	82	1,7	0,1	18,9	13	1,1		12,5	0,07	0,03	1,3	21	14
<b>Pomme de terre cuite à l'eau</b>	84	2	0,1	19,4	11	0,7		-	-	-	-	12	
<b>Taro, bouilli</b>	124	1,9	0,3	28,8	48	0,9		0	0,08	0,05	0,6	4	
<b>Taro cru</b>	102	1,8	0,1	23,8	51	1,2			0,1	0,03	0,8		

### I.3 CORPS GRAS

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
<b>Beurre (du commerce)</b>	756	-	84	-	12	0,18		545	0	0	0	0	0
<b>Beurre de karité</b>	711	-	<b>85</b>	-	-	-		-	-	-	-	-	0
<b>Beurre local de vache</b>	600	0	77,3	1,5	13	-		640	-	-	-	0	0
<b>Huile d'arachide</b>	894	-	100	0	0	0		-	0	0	0	-	0
<b>Huile de coton</b>		-	100		-	-		-	-	-	-	-	0
<b>Huile de palme rouge</b>	875	0	98,9	0,3	5	6,5		3000-26000	0,01	0,02	0	0	0
<b>Huile de soja</b>	884	0	100	0	0	0,1	0	0	0	0	0		0
<b>Huile végétale moyenne</b>	884	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Margarine</b>	720	0,6	81	0,4	3	0,3		-	0	0	0	0	0

#### I.4 SUCRES ET PRODUITS SUCRES

<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Confiture moyenne</b>	260	0,4	0	69	12	0,3		0	0	0	0	10	0
<b>Miel</b>	290	0,400	0	76	5	0,6		0	0	0,05	0,2	0	0
<b>Sucre blanc</b>	400	0	0	100	0	0		0	0	0	0	0	0
<b>Sucre roux</b>	344	0,2	0	88,8	30	2		0	0,02	0,1	0,3	0	0

## II- ALIMENTS CONSTRUCTEURS OU DE CROISSANCE

### II. 1 PRODUITS ANIMAUX

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
Abats (moyenne)	143	20	7	-	10	5		25					
Capitaine	81	18,2	0,4	0	46	0,3			0,05	0,06	3,1		
Carpe africaine crue	86	18,8	0,7	0									
Carpe commune	118	19,4	3,9	0	57	1,4		40	0,3	0,07	2,6		
Carpe séchée	374	74	6,4	0	2700	11,8							
Chenilles séchées	430	52,9	14,5	15,8	185	2,3		-	0,17	1,30	6	-	
Cœur de bœuf	122	4,4	5,8	1	7	4,8		45	0,35	0,36	7	-	
Criquet/sauterelle séchés	296	64,5	0	0,2	14	1,5		242	0,08	0,16	8	-	
Foie de bœuf cru	143	19	3,6	5	17	6,5	4	1229 2	0,20	0,16	13,5	31	0
Foie de mouton cru	171	217	7,3	3,2	9	6,6	4,7	7390	0,34	3,63	16,1	4	0
Lait concentré non sucré	337	7	7,5		35	0,1		-	0,08	0,4	0,8	-	
Lait concentré sucré	347	8,1	8,1	53,5	262	0,1		95	0,08	0,38	0,8		
Lait de vache	79	3,8	4,8	5,4	143	0,2		45	0,04	0,30	0,1	1	0
Lait écrémé en poudre (PAM)	357	36	1	51	1260	1		1500	0,45	1,53	1,1	17	0
Lait entier en poudre	500	25,5	27,5	37,5	900	0,8	4,5	360	0,30	1,15	0,76	13	0
Lait maternel	67	1,1	4,6	7	32	0,2		48	0,02	0,04	0,2	4	0

<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Poisson entier, farine</b>	394	62,6	4,4	21,2	505	50		-	0,03	0,38	-	-	
<b>Oeuf de poule cru</b>	140	11,8	9,6	0,6	45	2,6	1,4	500	0,12	0,35	0,3	-	12
<b>Oeuf de poule entier cuit</b>	163	12,9	11,5	0,8	61	3,2		585	0,1	0,37	0,1	0	
<b>Petit poisson fumé et séché (avec arrêtes)</b>	269	47,3	7,4	0	1018	4,9			0,08	0,33	-	-	
<b>Pintade</b>	156	23,1	6,4		-	-		-	-	-	-	-	-
<b>Poisson frais de mer ou d'eau douce</b>	83	13,9	2,6	0	28	0,6			0,08	0,06	-	-	
<b>Poulet adulte</b>	302	18	25	0	14	1,5	1,1	242	0,08	0,16	8		
<b>Rognon de porc</b>	105	14,4	4,3	0,8	7	6,6		-	0,36	1,31	6,7	8	
<b>Sardine à huile (en boîte)</b>	311	20,6	24,4	0	354	3,15	2	17	0,02	0,17	4,4	-	0
<b>Silure fumé</b>	282	45	10	0	170	4,8		-	0,04	0,17	8,2	-	
<b>Silure frais</b>	78	16,2	1,4	0	44	0,5	0,5	7	0	0,1	1,45	-	0
<b>Viande de bœuf maigre</b>	122	20,6	3,8	-	22	4,6	2,3	0	0,06	0,17	3,2	0	
<b>Viande de bœuf semi grasse</b>	237	18,2	17,7	-	11	3,6		-	0,07	0,15	4,5	-	20



<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Viande de chèvre</b>	145	16,0	9,0	-	11	2,5	4	0	0,20	0,35	5,0	0	26
<b>Viande de gibier à plumes fraîche</b>	15,4	25,05	7,45	0,15	34	4,5	1,9	0	0,08	0,31	4,6	0	
<b>Viande de gibier à poils fraîche</b>	114	19,8	3,6	0	17	2,1	1,7	8	0,20	0,16	-	0	
<b>Viande de mouton</b>	317	15,7	27,7	0	9	2,4	2,3	-	0,14	0,2	4,5	-	
<b>Viande de porc grasse</b>	535	10	55	-	11	1,8		-	0,50	0,15	3	-	13
<b>Viande de porc semi grasse</b>	457	11,9	45	0	7	1,8	1,6	-	0,58	0,14	3,1	0	13
<b>Yaourt nature (lait écrémé)</b>	76	3,5	0,1	15,5	120	0,1		0	0,03	0,15	0,1	0	0

## II. 2 LEGUMINEUSES/OLEAGINEUX

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
<b>Arachide graine bouillie</b>	235	16,8	8,3	26,3	45	5,1		-	0,44	0,16	11,4	1	0
<b>Arachide graine crue</b>	549	23,2	44,8	23	49	3,8		4	0,79	0,14	15,5	2	35
<b>Arachide graine grillée</b>	592	26,5	50,9	21,7	42	7,5		15	0,45	0,11	15,3	-	
<b>Arachide, pâte de graine grillée</b>	555	23,2	50,9	21,7	42	3		0	0,45	1,11	15,3	0	0
<b>Arachide Tourteau (Kourakoura)</b>	293	36,1	17,8	38,7	80	2		2	1,40	0,18	24	-	-
<b>Coton, farine de graine crue</b>	398	32,9	16,1		149	10,2		-	0,14	0,03	3,6	-	
<b>Haricot (niébé), graines sèches</b>	341	23,1	1,4	60,9	101	7,6	3,8	12	0,75	0,18	2,5	1	
<b>Haricot, Beignet (samsam)</b>	384	8,4	27,5	30,7	51	2,9		-	0,25	0,05	0,8	0	
<b>Noix de cajou sèche</b>	542	17,4	43,4	29,2	76	18		-	0,65	0,25	1,6	7	-
<b>Noix de coco fraîche</b>	312	3,2	28,2	16	23	2,5		0	0,05	0,03	0,6	3	
<b>Oseille, graine fermentée (bikalga)</b>	429	19,4	22,2	43,3	1800	21,0			0,05	0,25	1,8		

<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Courge, graine sèche</b>	555	23,4	46,2	21,5	57	2,8		-	0,15	-	1,4	2	
<b>Néré graine fermentée (soumbala)</b>	432	36,5	28,8	23,6	378	36,5	5,1	-	0,04	0,01	1,9	0	0
<b>Pois de terre frais (voandzou ou souma)</b>	202	10,2	8,4	31,3	11	2,4		3	0,03	0	2,75	0	
<b>Pois de terre sec (voandzou ou souma)</b>	369	20,9	6,1	61,3	56	16		-	0,62	0,14	1,9	-	
<b>Sésame entier cru</b>	558	17,9	48,4	22,3	816	8,1		5	0,68	0,19	3,4	-	0
<b>Soja, graine sèche</b>	405	33,7	17,9	33,9	183	6,1		10	0,71	0,25	2	-	0

### III- ALIMENTS PROTECTEURS

#### III. 1 LEGUMES FRAIS OU SECHES

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
Ail, bulbe cru	135	7,9	0,6	24,2	19	1,9	1	0	0,13	0,03	0,3	17	21
Amarante, feuille crue	42	4,6	0,2	8,3	410	8,9		953	0,05	0,42	1,2	64	24
Amarante, feuille bouillie	42	4	0,2	6	360	7,7		425					0
Aubergine indigène, feuilles fraîches	42	4,6	1	6,4	391	15,5		-	-	-	-	42	42
Aubergine indigène, fruit (Koumba)	40	1,4	1	8	13	1,7	0,2	173	0,05	0,04	0,7	9	0
Aubergine occidentale, fruit cru	32	1	0,2	7,7	14	1,1		17	0,05	0,05	0,5	9	22
Baobab, feuilles fraîches	69	3,8	0,3	16,1	402	1,1		-	-	-	-	52	

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A mcg E.R	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. PP mg	Vit. C mg	Déchets (% du poids brut)
Betterave crue (rouge)	46	1,9	0,1	9,3	16	0,9	0,4	2	0,02	0,01	0,20	2	
Carotte crue	40	0,9	0,1	9,6	35	0,7		2740	0,04	0,04	0,6	8	
Céleri, cru	12	0,8	0,1	2	40	0,4	0,1	3	0,05	0,05	0,32	7	
Champignon cru	32	1,53	0,5	6,3	20	1,5							
Choux fleur	25	2	0,1	5	35	1,2	0,3	7,5	0,06	0,09	0,5	96	
Choux pommée	43	3,5	0,8		132	1,3		450	0,05	0,04	0,3	110	
Concombre	15	0,8	0,1	2,7	13	0,5		-	0,02	0,01	0,3	14	
<b>Corchorus (Bulvaka)</b> <b>feuilles fraîches</b>	58	4,5	0,3	12,4	<b>360</b>	<b>7,2</b>		<b>3205</b>	0,15	<b>0,53</b>	1,2	<b>80</b>	
<b>Corchorus (Bulvaka)</b> <b>feuilles sèches</b>	239	19	1,6	50,1	<b>1540</b>	8		-	0,14	-	1,1	2	
<b>Courge,</b> <b>fruit frais</b>	23	1	0,1	5,5	25	1,4		1782	0,05	0,02	0,5	8	
<b>Courgette</b>	22	1,5	0,1	5	24	0,4		-	0,17	0,8			
<b>Epinard,</b> <b>feuilles fraîches</b>	26	2,1	0,2	5,3	61	1,7	1,1	-	0,03	0,27	-	<b>46</b>	
<b>Gombo (mana)</b> <b>frais</b>	36	2,1	0,2	8,2	84	1,2		92	0,04	0,08	0,6	47	
<b>Gombo (mana)</b> <b>Sec</b>	282	10,8	0,8	69	<b>968</b>	<b>36,4</b>	<b>4,8</b>	85	<b>0,26</b>	<b>0,43</b>	<b>4,6</b>	10	

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
<b>Gombo (mana), feuilles fraîches</b>	56	4,4	0,6	10,8	<b>532</b>	0,7		192	0,25	2,8	0,2	59	
<b>Haricot (niébé) : feuilles fraîches</b>	44	4,7	3	8,3	<b>256</b>	<b>20</b>		<b>1328</b>	0,20	0,37	3,05	56	
<b>Haricot (niébé) : feuilles séchées</b>	275	28	1,8	36	<b>1500</b>	<b>35</b>	0,5	<b>900</b>					5
<b>Haricot vert cru</b>	26	1,9	0,1	7,9	32	3		375	0,08	0,12	0,5	27	
<b>Kapok (voaga) Calice frais</b>	62	1,2	0,8	14,8	174								0
<b>Kapok (voaga) Calice séché</b>	312	3,2	3,8	76,3	741	-		-	-	-	-	-	-
<b>Manioc, feuilles fraîches</b>	91	7	1	18,3	303	7,6		5887	0,25	0,60	2,4	311	
<b>Oseille : Calice frais</b>	44	1,6	0,1	11,1	160	3,8		142	0,04	0,06	0,5	14	
<b>Oseille : Calice sec</b>	258	8,2	0,3	65,9	<b>1140</b>	12,2		55	0,05	0,16	3,1	31	
<b>Oseille de Guinée : feuilles fraîches</b>	43	3,3	0,3	9,2	213	4,8		<b>664</b>	0,17	0,45	1,2	54	

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
<b>Moringa Oleifera, feuilles crues (Arzantiga)</b>	78	8,2	0,6	14,7	571	11,4		5960	0,22	0,77	2,6	182	
<b>Oignon, bulbe cru</b>	41	1,2	0,1	9,6	27	0,8		0	0,02	0,04	0,2	11	6
<b>Oignon, séché cru</b>	334	10,2	1,7	68,6	220	2,6		21	0,23	0	0,8	33	0
<b>Oignon, Feuilles crues</b>	27	1,9	0,3	4,0	557	4,1	0,2	1718	0,06	0,25	0,44		17
<b>Patate douce, feuilles crues</b>	49	4,6	0,2	10,2	158	6,2		2935	0,10	0,28	0,9	70	
<b>Persil cru</b>	42	3,2	0,3	8,9	206	2,5						172	
<b>Petit pois cru</b>	82	6,7	0,5	17,2	29	1,9		165	0,32	0,13	2	24	
<b>Petit pois en boîte ou bouilli</b>	101	6,7	-	10,7	22	1,9		160	0,39	0,15	-	24	
<b>Poivron vert cru</b>	48	2	0,8	10,3	29	2,6		902	0,12	0,15	2,2	140	16
<b>Poivron vert sec</b>	331	12,8	11,9	56,2	87	8,7		1420	0,18	1,20	5,9	93	

<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Piment enragé frais</b>	94	4	2,3	18,3	58	2,9		3570	0,25	0,20	2,4	121	
<b>Piment enragé sec</b>	346	12,5	11,5	75,5	187	16,7		7125	0,38	0,68	7,2	12	
<b>Salade non pommée</b>	20	1,2	0,2	4,3	26	0,7		-	-	-	-	10	
<b>Tamarin, feuilles crues</b>	73	3,1	0,8	16,5	506		2,3						
<b>Tomate fraîche crue</b>	21	1	0,2	4,8	10	0,6	0,1	225	0,06	0,04	0,6	26	4
<b>Tomate Séchée en poudre</b>	245	12,1	2	55,8	403	7,3	1,7	-	-	-	-	41	
<b>Tomate concentrée en boîte</b>	76	3,4	0,4		4	3,5		350	0,20	0,12	3,1	49	



### III. 2 FRUITS FRAIS ET SECS

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
Ananas	47	0,4	0,1	12,4	16	0,4	0,1	45	0,06	0,03	0,1	34	33
Avocat ( <i>Persea gratissima</i> )	121	1,4	11,3	6,1	19	1,4	0,4	265	0,05	0,15	2	18	50
Banane douce ( <i>Musa Sapientum</i> )	88	1,5	0,1	20,6	9	1,4	0,2	60	0,03	0,03	6	9	32
Banane plantain mûre ( <i>Musa Paradisiaca</i> )	135	1,2	0,3	32,1	8	1,3	0,1	390	0,08	0,04	0,6	20	34
Canne à sucre (jus)	47	0,4	0	12,7	15	9		-	-	-	-	-	
Citron fruit ( <i>Citrus limon</i> )	29	0,7	0,4	7,6	25	0,5	0,1	2	0,03	0,02	0,3	45	41
Datte, fruit sec	293	2,7	0,6	77,6	82	9,4	0,4	15	0,06	0,15	1,8	-	13
Détar frais ( <i>Kagha</i> )	116	1,9	0,4	29,6	27	2,8		82	0,14	0,05	0,6	1290	53
Détar sec ( <i>Kagha</i> )	299	3,4	0,5	78,8	110	1,4		-	0,01	0,03	3,8	3	
Fraise	37	0,8	0,3	8,9	18	0,7	80				1,9	53	
Goyave, fruit cru ( <i>Psidium guajava</i> )	64	1,1	0,4	15,7	24	1,3	0,2	145	0,06	0,04	1,3	326	19

<b>Jujube (Zizyphus mauritiana) sec</b>	297	4,3	0,1	75,4	210	3		0	0,03	0,02	2,1	24	24
<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Karité, péricarpe</b>	94	1,9	1,2	21,7	-	4,7	0,2	0	0,02	0,03	1	1	
<b>Landolphia (Wèda)</b>	196	2,2	0,6	14,3	143	2		-	0,42	0,08	1,4	134	64
<b>Melon (cucumis melo), fruit cru</b>	18	0,5	0,1	4,2	20	1,7		30	0,04	0,02	0,6	12	
<b>Noix de coco (Cocos nuciferas) : amande mûre, fraîche</b>	388	3,6	39	13,8	21	2,5		12,5	0,03	0,03	0,6	2	35
<b>Noix de cola</b>	148	2,2	0,4	17,8	58	2		12,5	0,03	0,03	0,6	54	
<b>Orange</b>	43	0,6	0,4	10,5	28	0,1	0,1	115	0,02	0,03	0,2	46	30
<b>Pain de singe (farine)</b>	318	6,6	0,3	81,5	300	2,6	0,9	-	0,02	0,07	2,2	-	
<b>Pamplemousse</b>	34	0,8	0,1	9,3	21	0,6	0	4	0,05	0,03	0,2	44	49
<b>Papaye mûre</b>	32	0,4	0,1	8,3	21	0,6	0,1	160	0,03	0,03	0,4	52	26
<b>Pastèque</b>	23	0,4	0,1	5	5	0,3	0,1	125	0,02	0,02	0,2	5	50
<b>Pomme cannelle, corosol écailleux (anona squamosa) fruit cru</b>	87	1,4	0,2	22,4	59	-		-	-	-	-	-	

<b>ALIMENTS (100g)</b>	<b>Energie (Kcal)</b>	<b>Protides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg E.R)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. PP (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Déchets (% du poids brut)</b>
<b>Pomme cannelle, corossol épineux (Anona muricata)</b>	60	1,5	0,1	15,2	32	2		-	0,11	0,10	1,4	42	28
<b>Pomme crue</b>	58	0,2	0,4	15,1	3	0,2	0	40	0,02	0,03	0,2	4	
<b>Pomme de cajou (Anacardium occidentale) pulpe de fruit cru</b>	53	1	0,7	12,3	12	1,4		380	0,03	0,24	0,3	252	
<b>Raisin (Vitis vinifera) fruit</b>	62	0,6	0,4	15,8	21	0,8	0,1	25	-	-	-	-	6
<b>Tamarin, fruit sec</b>	270	5	0,6	70,7	166	2,2	2,3	30	0,18	0,09	0,6	9	36
<b>Tamarin, fruit frais</b>	68	2	0,2	16,6	60	1,3		5	6,22	0,08	1,1	3	

\* varie selon la couleur de la pulpe.

#### IV DIVERS

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
<b>Café au lait concentré</b>	99	2,7	1,8	17,9	88	0	0	0	0,01	0,13	0,78	0	0
<b>Cube maggi</b>	170	17,3	4	16,1	60	2,2	0,2	15	0,20	0,24	3,30	0	0
<b>Levure de dolo (rabilé)</b>	269	51,9	1,4	0	232	20	8	0	17,6	6,6	39,6	-	0
<b>Mayonnaise</b>	720	1,2	80	2,5	10	0,5	0,1	43	0,01	0,02	0,03	0	
<b>Moutarde</b>	110	6,4	0,3	20,2	95	1,8	1		0,1	0,20	0	0	0
<b>Nescafé sec</b>	220	12,2	0,5	41,1	141	4,4	0,4		0,01	0,07	28,17	0	
<b>Sorgho, bière (Dolo)</b>	31	0,5	0	3,6	1	0,6		0	0,04	0,05	0,4	0	
<b>Sucrerie (cola, fanta)</b>	40	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Thé lipton (avec sucre)</b>	91	0	0	22,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Vinaigre</b>	24	0	0	5,9	6	6	0	0	0	0	0	0	



## **ANNEXES**

## Annexe 1

### ALIMENTS RICHES EN CERTAINS MINERAUX

#### ALIMENTS RICHES EN CALCIUM

Aliments	Teneur en calcium (mg/100g)
Tilapia séché	2406
<b>Feuilles de baobab séchées</b>	2266
Lait en poudre	2200
Poisson fumé avec arrêtes	1840
<b>Feuilles de haricot séchées</b>	1556
<b>Feuilles de bulvaka séchées</b>	1540
Lait écrémé en poudre	1260
Petits poissons séchés entiers	1018
<b>Feuilles d'oseille de Guinée</b>	1010
<b>Gombo sec</b>	968
<b>Graines de sésame</b>	816
<b>Sésame</b>	750
<b>Voaga</b>	741
Farine de poisson entier	505
Sardine à huile	400
<b>Néré (pulpe)</b>	378
Feuilles de manioc	303
<b>Soumbala</b>	278
<b>Levure de dolo</b>	232
Soja graine	226
<b>Arachide grillée</b>	189
Chenilles séchées	185
Lait frais de vache	143
Patate douce (blanche)	121
<b>Haricot (niébé)</b>	120

## ALIMENTS RICHES EN FER

Aliments	Teneur en fer (mg/100g)
<b>Soumbala (graine de néré fermentée)</b>	36,5
<b>Gombo sec</b>	26,3
<b>Feuilles de baobab séchées</b>	25
<b>Mil graine</b>	20,7
Abats/foie /rognon	10
Jus de canne à sucre	20
<b>Levure de dolo</b>	20
<b>Tourteau d'arachide</b>	18,3
Noix de cajou sèche	18
<b>Pois de terre</b>	16
<b>Feuilles de haricot</b>	12
<b>Farine de graine coton</b>	10,2
Dattes	9,4
Canne à sucre	9
<b>Epinard frais</b>	8,9
<b>Haricot sec</b>	8,2
<b>Sésame</b>	8,1
<b>Feuilles de Bulvaka séchées</b>	8
Graines de soja	6,1
Viande de bœuf	4,6



### ALIMENTS RICHES EN ZINC

Aliments	Teneur en zinc (mg/100g)
<b>Amaranthe, feuille crue</b>	10
Datte séchée	9
<b>Niébé sec</b>	8
<b>Graine d'oseille</b>	8
<b>Graine de courge</b>	8
Oignon frais	8
<b>Levure de dolo</b>	8
Pois de terre frais	7
<b>Jujube frais ou sec</b>	6,7
Mais jaune écrasé	5,1
<b>Soumbala (Néré fermenté)</b>	5,1
Persil frais	5
<b>Gombo, séché</b>	4,8
Foie	4,7
Poulet	1,1
Poisson	0,9

### ALIMENTS RICHES EN SODIUM

Aliments	Teneur en sodium (mg/100g)
<b>Graine d'oseille de guinée</b>	1120
Pain de blé	991
Pomme de terre	887
Sardine à l'huile	510
Lait de vache	350
Carpe fumée	330
<b>Feuille de haricot séchée</b>	290
Capitaine Fumée	261
Silure fumé	231
<b>Arachide grillée,</b>	200
<b>Feuille d'oignon</b>	147
Feuille de patate douce	110

### ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM

Aliments	Teneur en potassium (mg/100g)
<b>Amaranthe, feuille séchée</b>	4906
Oignon, feuille séchée	3290
<b>Feuille de haricot séchée</b>	2850
Levure séchée	2000
Tomate séchée	1927
Graine de soja	1700
<b>Néré, pulpe</b>	1678
<b>Kapok, fleur séchée (voaga)</b>	1610
<b>Baobab, feuille séchée</b>	1559
Tomate concentrée	1150
<b>Tamarin, feuille séchée</b>	1088
Ail	620

## ANNEXE 2

### ALIMENTS RICHES EN CERTAINES VITAMINES

#### VITAMINES HYDROSOLUBLES

##### VITAMINE C

Aliments	Teneur (mg/100g)
<b>Détar frais (Kagha)</b>	1290
Feuilles de manioc	311
Pomme cajou	252
<b>Pulpe de néré</b>	242
<b>Piment sec</b>	180
Persil frais	172
Goyave	152
Poivron vert sec	140
<b>Wèda frais</b>	134
<b>Piment frais cru</b>	121
Mangue fraîche	68
Tomate fraîche	50
<b>Aubergine indigène</b>	50
Citron	45
Agrumes	44
Orange, mandarine	43
Patate douce crue	37
Ananas	34
Feuilles vert clair, en salade	10

### VITAMINE B1

Aliments	Teneur (mg/100g)
Levure sèche	17,6
Tournesol	1,9
<b>Arachides crues</b>	0,79
<b>Haricots secs, lentilles</b>	0,75
Farine de soja	0,71
Noix de cajou	0,65
Viande de porc	0,58
Rognon	0,36
<b>Maïs, grain entier</b>	0,34
Foie	0,20

### VITAMINE B2

Aliments	Teneur (mg/100g)
Levure sèche	6,6
<b>Oseille de Guinée feuilles séchées</b>	2,88
Lait écrémé en poudre	1,53
Rognon	1,31
Cœur	0,36
<b>Haricots secs, lentilles</b>	0,18
Foie	0,16

### VITAMINE PP

Aliments	Teneur (mg/100g)
Levure sèche	39,6
Arachides fraîches	15,5
Piment sec	9,27
Chair de poulet	8,87
Tripes de boeuf	8,27
Cœur, rognon	7
Viandes de lapin	6,27
Viandes de bœuf	6,18
Farine de soja	2

### ACIDE FOLIQUE

Aliments	Teneur (µg/100g)
Foie de boeuf	2500
Corchorus (bulvaka)	1230
<b>Haricot, feuilles</b>	1090
Salade verte	888
Viande de mouton	200
Fromage	60
Œufs	43

### VITAMINE B<sub>12</sub>

Aliments	Teneur (µg/100g)
Foie de mouton	90,5
Foie de boeuf	83
Sardine à huile	11,50
Viande de lapin crue	10
Viande de porc semi grasse crue	5,50
Viande de mouton	2,90
Viande de boeuf semi grasse crue	1,80
Lait de vache entier en poudre	1,80
Œuf de poule crue	1,70
Fromage dur	1,54
Viande de chèvre semi grasse crue	1,13
Lait de vache entier frais	0,40
Viande de boeuf très maigre crue	0,30

**NB : la vitamine B<sub>12</sub> n'existe que dans les aliments d'origine animale.**

## VITAMINES LIPOSOLUBLES

### VITAMINE A

Aliments	Teneur ( $\mu\text{g E.R}$ )
Huile de palme rouge	50000
<b>Piments rouges secs</b>	7125
<b>Moringa Oleifera, feuilles crues</b>	5960
Feuilles de manioc	5887
<b>Beurre de karité</b>	4290
<b>Feuilles de niébé fraîches</b>	3985
<b>Piments rouges frais</b>	3570
Feuilles de patate fraîches	2935
Carottes	2740
<b>Mangue mûre</b>	1600
<b>Feuilles de baobab séchées</b>	1519
Poivron vert sec	1420
<b>Pulpe de néré</b>	1215
Beurre de vache	640
Œufs cuits	585

## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. FAO : (1970), Table de composition des aliments à l'usage de l'Afrique. Rome- Italie
2. BARIKMO I., OUATTARA F., OSHAUG A. (2004) : Table de composition d'aliments du Mali, Oslo Mai 2004.
3. ORANA (1993) : Aliments africains, Table de composition, Ndiaye A. M. Dakar, Sénégal.
4. Centre international pour l'Enfance (1984) : les principaux aliments : composition, conservation et transformation. L'enfant en milieu tropical N° 147-148 (1984).
5. DEBRY G., BLEYER R., DEMANGE F. : Tables simplifiées de composition des principaux aliments *in* TCHOBROUSKY G., GUY- GRAND B. (1979) : Nutrition, métabolisme et diététique 2<sup>e</sup> édition 11. Flammarion Médecine Sciences Paris.