Epinard indien

Basella alba

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)
Courge, fruit frais	23	1	0,1	5,5	25	1,4		1782	0,05	0,02	0,5	8	
Courgette	22	1,5	0,1	5	24	0,4		-	0,17	0,8			
Epinard, feuilles fraîches	26	2,1	0,2	5,3	61	1,7	1,1	-	0,03	0,27	-	46	
Gombo (mana) frais	36	2,1	0,2	8,2	84	1,2		92	0,04	0,08	0,6	47	
Gombo (mana) Sec	282	10,8	0,8	69	968	36,4	4,8	85	0,26	0,43	4,6	10	

Tableau issu de [Edition et vulgarisation d'une table de composition des aliments couramment consommés au Burkina Faso/ par le ministère de la santé du Burkina Faso en 2005.] Vers la fin de cet article, on y trouve des tables de compositions nutritionnelles par aliments groupés par grande famille et aussi des tables donnant les aliments par éléments nutritionnels.

Les feuilles d'épinard indien est riche en **potassium** et **magnésium**. Elles contiennent environ **20% de protéines**, 3,5% de lipides, 55% d'hydrates de carbone et 10% de fibres. Elles sont, de plus, très riches en **vitamines A, C, E, K, B9**
contiennent **les acides aminés** suivants : arginine, leucine, isoleucine, lysine, thréonine et tryptophan. Elles sont réputées pour son activité androgénique, **anti-ulcère**, anti-oxydante, **anti-microbienne**, cyto-toxique, **anti-inflammatoire**, vulnéraire, **neuro-protectrice**, etc.

Voir l'ensemble de notre article :
[Les légumes feuilles au Burkina Faso]

Mil'Ecole