



Feuilles de moringa
Arzen tiiga

Moringa oleifera



| 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) |
|---|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------|-----------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|
| Moringa Oleifera, feuilles crues (Arzantiga) | 78 | 8,2 | 0,6 | 14,7 | 571 | 11,4 | | 5960 | 0,22 | 0,77 | 2,6 | 182 | |
| Oignon, bulbe cru | 41 | 1,2 | 0,1 | 9,6 | 27 | 0,8 | | 0 | 0,02 | 0,04 | 0,2 | 11 | 6 |
| Oignon, séché cru | 334 | 10,2 | 1,7 | 68,6 | 220 | 2,6 | | 21 | 0,23 | 0 | 0,8 | 33 | 0 |
| Oignon, | 27 | 1,9 | 0,3 | 4,0 | 557 | 4,1 | 0,2 | 1718 | 0,06 | 0,25 | 0,44 | | 17 |

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.

Feuilles de Moringa – *Arzen tiiga*.

On l'appelle en Inde « l'arbre de vie ». Le moringa s'utilise depuis des décennies pour les vertus nutritionnelles hors du commun et à lutter contre la malnutrition.

On y trouve plusieurs types de **vitamines**, celles du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), mais aussi C, A, D, E et K. Il s'agit donc de **l'un des aliments les plus riches en vitamines**.

En ce qui concerne **les sels minéraux**, on relève la présence de potassium, de calcium, de magnésium, de sélénium, de potassium, de fer, de chlorure, de chrome, de fluor, de soufre, de cuivre, de zinc et de quelques autres éléments.

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

