Feuilles de Patate douce
Nanyou-vaado

Ipomoea batatas

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)
Oignon, Feuilles crues	27	1,9	0,3	4,0	557	4,1	0,2	1718	0,06	0,25	0,44		17
Patate douce, feuilles crues	49	4,6	0,2	10,2	158	6,2		2935	0,10	0,28	0,9	70	
Persil cru	42	3,2	0,3	8,9	206	2,5						172	
Petit pois cru	82	6,7	0,5	17,2	29	1,9		165	0,32	0,13	2	24	
Petit pois en boîte ou bouilli	101	6,7	-	10,7	22	1,9		160	0,39	0,15	-	24	
Poivron vert cru	48	2	0,8	10,3	29	2,6		902	0,12	0,15	2,2	140	16
Poivron vert sec	331	12,8	11,9	56,2	87	8,7		1420	0,18	1,20	5,9	93	

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 de patate douce - ***Nanyou-vaado***

Elles sont plus riches en **protéines**, **bêta-carotène**, **calcium**, **phosphore**, **fer** et **vitamine C** que l'épinard. Elles sont riches en fibres et contiennent environ 3 % de protéines. **Plus les feuilles sont foncées**, plus elles contiennent de **vitamine A**. Cuites, les feuilles de patates douces se cuisinent comme des épinards ou comme n'importe quelle feuille verte.

Voir l'ensemble de notre article :

Les légumes feuilles au Burkina Faso

Mil'Ecole