Amarante *Burumbura*

Amaranthus hybridus

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	

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'amarante – *Burumbura* sont une excellente source de minéraux essentiels au bon fonctionnement du corps. Elles possèdent une quantité élevée de **calcium** et beaucoup de **protéines** Elles sont riches en **vitamines (dont la vitamine A)**, **potassium** et **manganèse**.
Elles empêchent l'anémie grâce à leur bonne teneur **en fer**. Son **acide folique (ou vitamines B9)** les rendent très bénéfiques pour la santé des femmes de la grossesse et le fœtus

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

Mil'Ecole