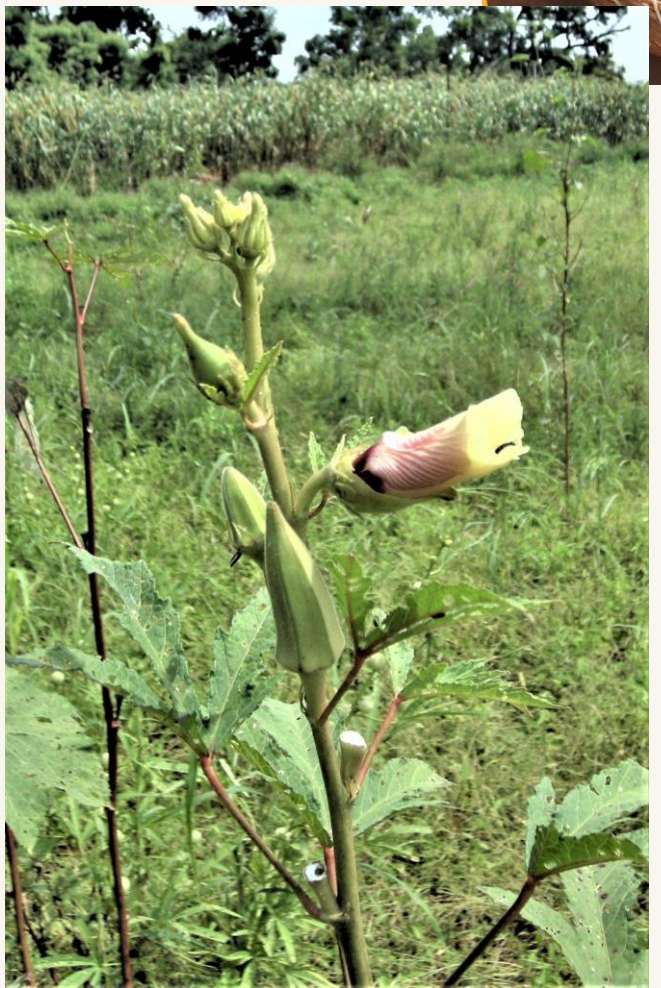
Gombo - *Mana*

Hibiscus esculentus

ou

Abelmoschus esculentusc



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	
Gombo (mana), feuilles fraîches	56	4,4	0,6	10,8	532	0,7		192	0,25	2,8	0,2	59	
Haricot (niébé) : feuilles fraîches	44	4,7	3	8,3	256	20		1328	0,20	0,37	3,05	56	

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.

Le Gombo - *Mana* est un bon aliment rassasiant, non seulement le gombo freine la faim, mais il tient la fatigue à l'écart. Étant riche en **calcium** et **magnésium**, en **vitamines A, C et K**, il fortifie les os et les dents tout en améliorant votre vision.
Il renforce votre immunité contre de nombreuses conditions telles que le **diabète**, l'hypercholestérolémie, **les maladies du foie.**

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

Mil'Ecole