

MINISTERE DE LA SANTE

BURKINA FASO

Unité - Progrès - Justice

SECRETARIAT GENERAL

**DIRECTION GENERALE DE
LA SANTE**

DIRECTION DE LA NUTRITION

**EDITION ET VULGARISATION D'UNE TABLE DE COMPOSITION DES
ALIMENTS COURAMMENT CONSOMMES AU BURKINA FASO.**

Ouagadougou, Juillet 2005

PLAN

	PREAMBULE.....	3
I.	INTRODUCTION.....	4
II.	OBJECTIFS	5
III.	METHODOLOGIE.....	5
IV.	LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS DU BURKINA FASO.....	6
	1. Contenu de la table.....	6
	2. Lecture de la table.....	7
	3. Terminologie et équivalences.....	8
	a. Energie.....	7
	b. les protéines.....	8
	c. corps gras.....	8
	d. les glucides.....	8
	e. la vitamine A.....	8
	f. les déchets.....	9
	g. les annexes.....	9
	4. Table de composition des aliments courants du Burkina Faso.....	11
	ANNEXES.....	29
	REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	38

PREAMBULE

La table de composition des aliments couramment consommés au Burkina Faso est destinée d'abord au grand public soucieux de s'informer sur la composition des aliments afin de lui permettre de choisir en toute connaissance de cause son régime alimentaire. Elle s'adresse ensuite aux agents de la santé et aux différents agents de vulgarisation chargés de prodiguer des conseils et de sensibiliser la population en matière d'alimentation et de nutrition.

C'est donc à dessein que le fond et la forme de cette table ont été simplifiés et adaptés au niveau et aux besoins de ces destinataires.

Les spécialistes de haut niveau en nutrition /alimentation qui aimeraient obtenir des données à des fins de recherches scientifiques pourront toujours se référer à des tables plus complètes et mieux élaborées telles que celles de la FAO, du Mali etc....

Naturellement, ce document représente une première version qui est susceptible d'être améliorée en fonction des besoins et de l'importance des moyens disponibles pour le faire.

Nous tenons à remercier le projet d'appui au développement sanitaire (PADS) qui a bien voulu financer l'édition de cette table ainsi que le CRSBAN, LE DTA/CNRST, la DHPES, l'ABESF le STA/MHRH pour leur contribution technique.

I. INTRODUCTION

La situation nutritionnelle du Burkina Faso demeure largement dominée par la malnutrition et surtout les carences en micronutriments (vitamine A, Fer et Iode).

Parallèlement, on assiste de plus en plus à une émergence des maladies chroniques non transmissibles (MCNT) liées à l'alimentation. Ces maladies qu'on croyait jusque là propres à l'opulence et donc aux pays développés prennent de l'ampleur dans les pays en développement où elles touchent en priorité les couches sociales les plus aisées en milieu urbain mais, ont également tendance à gagner du terrain en milieu rural.

Aussi bien dans les stratégies de prévention que dans le traitement de la malnutrition par carence que des MCNT, l'alimentation occupe une place centrale. Outre la disponibilité d'aliments variés en quantité suffisante, la connaissance de la composition des aliments disponibles localement et leur utilisation rationnelle sont également des conditions pour une alimentation optimale.

En effet, la méconnaissance de la valeur nutritionnelle des aliments locaux ne permet pas d'exploiter au maximum les potentialités disponibles et constitue souvent y compris dans les milieux favorisés et lettrés une source d'erreurs et de mythes conduisant à des pratiques alimentaires inadéquates et incompatibles avec une bonne santé.

C'est pourquoi, dans le souci de promouvoir la diétothérapie et des régimes alimentaires sains, nous estimons important de valoriser et de faire connaître les aliments locaux par l'édition et la vulgarisation d'une table de composition des aliments les plus consommés dans notre pays.

Outre la pratique diététique, une table adaptée aux réalités du Burkina Faso se prêtera à plusieurs domaines tels que :

- l'alimentation adéquate quotidienne ;
- la formulation des recettes et la promotion de l'alimentation de complément ;
- la planification dans les établissements de restauration collective (cantines, internats, restaurants universitaires, hôpitaux, hôtels et restaurants commerciaux)
- l'économie familiale ;
- les enquêtes de consommation alimentaire dans les ménages et les collectivités.

II. OBJECTIFS

L'édition et la vulgarisation d'une de composition des aliments contribueront à la promotion de la diétothérapie et des régimes alimentaires et modes de vie sains au niveau de la population générale

De façon spécifique, la table de composition des aliments va :

- Contribuer à une meilleure connaissance de la composition des aliments locaux les plus courants ;
- Permettre une utilisation judicieuse et éclairée des aliments locaux.

III. METHODOLOGIE

La présente table de composition est le résultat d'un processus qui s'est déroulé en plusieurs étapes ainsi que le fruit d'une collaboration active entre plusieurs institutions publiques ou privées oeuvrant dans les domaines de la nutrition, de l'alimentation et de la technologie alimentaire.

La première étape du processus fut celle de la recherche bibliographique qui a permis de collecter la plupart des tables déjà en usage dans le pays.

L'étape suivante a concerné la compilation et la synthèse des données issues de ces tables. A cet effet, une ancienne table largement utilisée dans le pays et intitulée « table de composition des principaux aliments consommés en Haute Volta » a servi de document de base. Elle provient de la compilation des tables de la FAO, ORANA, RANDOIN etc....

L'exploitation d'autres tables telles que celles de la FAO, du Mali et de L'enfant en milieu tropical à permis de mieux étayer la table de base en augmentant le répertoire des aliments et en y insérant d'autres éléments (glucides, taux de déchets).

Le draft ainsi élaboré par la direction de la nutrition a été soumis à un atelier restreint regroupant des spécialistes issus de l'essentiel des institutions possédant des compétences en nutrition alimentation et technologie alimentaire. L'atelier devait :

- Apprécier et amender le draft de table de composition des aliments proposé par la DN
- Proposer les formats des 3 supports (livret, affiche et dépliant)
- Donner des instructions sur les caractéristiques des maquettes des trois supports dont

l'élaboration sera confiée à un imprimeur.

Un second atelier élargi à des utilisateurs potentiels de la table a apprécié, amendé et adopté les versions finales des maquettes avant la phase de multiplication de ces supports.

Le caractère dynamique de ce processus permet d'envisager des possibilités d'amélioration de ces supports selon la nécessité du moment et la disponibilité des moyens.

VI. LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS DU BURKINA FASO

1. Contenu de la table

Pour une meilleure lisibilité, et pour en faciliter l'exploitation, les aliments sont classés selon les 3 groupes d'aliments classiques utilisés en éducation nutritionnelle et auxquels le public est déjà familiarisé. Cette classification même si elle n'est pas idéale du point de vue de la composition en nutriments, a l'avantage d'être plus didactique vis-à-vis des utilisateurs potentiels de cette table.

La subdivision de chaque groupe en sous- groupes basés sur l'appartenance botanique ou spécifique permet toutefois de se rapprocher de la classification des autres tables.

N°	Groupes/ Sous groupes	Nombre d'aliments
1	Aliments énergétiques ou de force	48
1.1	Céréales et dérivés	20
1.2	Racines, tubercules et dérivés	15
1.3	Corps gras	9
1.4	Sucres et produits sucrés	4
2	Aliments constructeurs ou de croissance	53
2.1	Produits animaux	36
2.2	Légumineuses et oléagineuses	17
3	Aliments protecteurs	77
3.1	Légumes frais ou séchés	48
3.2	Fruits frais ou séchés	29
4	Divers	10
Total Général		188

Au total, 188 aliments appartenant aux trois groupes ont été répertoriés.

La table de composition des aliments est un tableau à double entrée ou :

* En abscisse, on a 15 colonnes représentant la valeur énergétique, le pourcentage de déchets et la teneur en 11 nutriments suivants :

- Macronutriments : protides (g), lipides (g), et glucides ou hydrates de carbone (g)
- Minéraux : calcium (mg), Fer (mg) et zinc (mg)
- Vitamines : Vitamine A (μg d'équivalent rétinol), Vitamine B₁ ou Thiamine (mg), Vitamine B₂ ou Riboflavine (mg), Vitamine PP ou Niacine (mg), Vitamine C ou Acide ascorbique (mg).

* En ordonnée figure la liste des 178 aliments répertoriés.

Chaque denrée alimentaire est désignée par son nom courant en français et quand cela est possible, le nom en mooré ou la dénomination binomiale (genre et espèce).

Les valeurs (chiffres) correspondent aux teneurs pour 100g d'aliment comestible.

2. Lecture de La table

Pour connaître la composition d'un aliment donné, il faut rechercher son nom dans le groupe et le sous- groupe correspondants. Ensuite, sur la même ligne au regard de cet aliment, on peut lire successivement sa teneur en eau, en énergie, en protides, lipides, glucides, calcium, Fer, vitamine A, Vitamines B₁, B₂, PP et C, et enfin son pourcentage de déchets.

Un blanc dans une cellule signifie l'absence de données. Les tables compilées n'ont pas fourni cette donnée.

Un tiret (-) indique une teneur insignifiante, des traces.

Un zéro (0) veut dire une teneur nulle du nutriment concerné.

3. Terminologie et équivalences

a. Energie

La valeur énergétique est exprimée en kilocalorie (Kcal). Toutefois le système international préconise plutôt l'expression en kilojoules (kJ). La conversion des kilocalories en kilojoules s'effectue comme suit :

$$1\text{kcal} = 4,184\text{ kJ et } 1\text{kJ} = 0,239\text{ kcal}$$

L'énergie des aliments provient des 3 macronutriments (glucides, lipides et protéines) ainsi que de l'alcool selon les coefficients spécifiques d'Atwater suivants :

- 1g de glucides fournit 4 kcal ou 17 kJ
- 1g de protides fournit 4 kcal ou 17 kJ
- 1g de lipides fournit 9 kcal ou 37 kJ
- 1g d'alcool fournit 7 kcal ou 29 kJ

b. les protéines

La teneur en protéines est calculée en multipliant la teneur en azote de l'aliment déterminée par la méthode de Kjeldal par un facteur de conversion qui varie de 5,30 à 6,38 en fonction de la nature de l'aliment. Toutefois le coefficient de conversion le plus utilisé est 6,25 puisque la plupart des protéines contiennent environ 16% d'azote.

c. les corps gras

La teneur en corps gras prend en compte tous les composants liposolubles.

d. les glucides

Il s'agit de la teneur en glucides totaux (y compris les fibres alimentaires) obtenue par différence selon la formule suivante : $100 - (\text{eau} + \text{protéines} + \text{lipides} + \text{cendres})$

e. la vitamine A

Le rétinol ou vitamine A préformée n'existe que dans les produits animaux (foie, huiles de poisson, beurre, lait etc.). Dans les denrées alimentaires d'origine végétale (fruits et légumes), on trouve plutôt des caroténoïdes en l'occurrence le bêta carotène qui sont des provitamines A.

Pendant l'absorption, ces précurseurs de la vitamine A sont transformés en rétinol au niveau de la muqueuse intestinale.

Dans la table de composition, les teneurs en vitamine A sont obtenues par la somme du rétinol et 1/12 du béta-carotène et exprimées en microgrammes de rétinol équivalent ($\mu\text{g RE}$)

$$\begin{aligned} 1 \text{ RE} &= 1 \mu\text{g de rétinol} \\ &= 12 \mu\text{g de béta-carotène} \\ &= 3,33 \text{ UI de Vitamine A} \end{aligned}$$

f. les déchets

Les taux de déchets sont calculés par 100 g d'aliment tel qu'acheté. Ces taux varient énormément selon le consommateur et la zone pour certains aliments tels que les fruits, les légumes, les racines ou tubercules à féculé.

g. les annexes

Pour faciliter leur recherche, une liste limitée d'aliments riches en certains nutriments qui présentent un intérêt particulier en diététique a été annexée à la table de composition des aliments. Il s'agit d'aliments riches en certains minéraux (calcium, fer, zinc, sodium, potassium) et en certaines vitamines (vitamine A, B1, B2, PP, B12, acide folique), dont certains ne figurent pas sur la table de composition des aliments. Ces aliments sont classés par ordre de teneurs décroissantes. Cette classification, basée uniquement sur des critères quantitatifs ne prend pas suffisamment en compte d'autres aspects importants telle que la digestibilité, la biodisponibilité, la fréquence de consommation et les quantités réellement consommées qui déterminent finalement la couverture des besoins nutritionnels.

Pour les aliments séchés (déshydratés), on doit tenir compte du fait que lors de la réhydratation consécutive à la cuisson, les nutriments seront dilués et que leur teneur finale s'en trouvera abaissée.

Les aliments indexés par un astérisque peuvent être considérés comme les meilleures sources du point de vue qualitatif.

V. TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS DU BURKINA FASO

I. ALIMENTS ENERGETIQUES OU ALIMENTS DE FORCE

I.1 CEREALES ET DERIVES

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)
Blé, farine : taux d'extraction 72 %	364	10,3	1	76,2	27	2,2	1,1	0	0,08	0,05	0,8	0	0
Blé, grain entier	332	12,7	1,8	71,8	60	7,6	2,7	0	0,35	0,12	3,6	0	0
Blé, pain	261	7,7	2	55	37	1,7	0,7	0	0,16	0,06	1	0	0
Blé, pâtes alimentaires	366	7	0,5	74,8	9	1,7	1,4	0	0,10	0,03	2,8	0	0
Fonio, farine	349	7,4	1,2	74,6	26	3,4		0	0,16	0,10	2	0	0
Fonio, grain blanc entier	332	7,1	3	75,6	41	8,5		0	0,24	0,10	1,9	0	0
Fonio, grain noir entier	343	8,9	3	69,4	51	10	3,8	0					
Mais jaune, grain entier	359	9,3	4,4	73,7	12	3,8		20,5	0,34	0,10	1,8	3	0
Maïs blanc, épis frais cru	106	3,5	1,5		13	1,3		-	0,11	0,06	0,9	-	0
Maïs blanc, farine tamisée	368	9,4	3,3	74,1	18	3,3	0,4	-	0,26	0,08	1	-	0
Mil, couscous	227	5,7	1,0	52,4	19	5		-	0,17	0,06	0,8	-	0
Mil, farine	387	7,3	1,9	72,6	20	6	2,9	-	0,21	0,07	0,9	-	0

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)
Mil, grain entier	341	10,4	4	71,6	22	20,7	1,5	-	0,3	0,22	1,7	3	0
Riz décortiqué, semi blanchi	368	7,3	1,2	79	14	4		0	0,17	0,04	2,5	0	0
Riz usiné poli blanchi	363	7	0,5	79,9	9	1,7	1,3	0	0,10	0,03	2,8	0	0
Sorgho blanc, grain entier	342	9,8	3,2	74	40	5,8			0,21				
Sorgho rouge, grain entier	339	9,8	3,1	73,6	30	15,6	2,3	10	0,29	0,28	3,7	12	
Sorgho, germé, malté	335	10,2	1,6	75,4	67	6,9			0,17	0,24	3,4		
Sorgho, farine	343	9,5	2,8	76,4	28	10	2,1	-	0,28	0,09	3,4	0	0
Sorgho, grain entier	342	10	3,7	72,7	22	3,8		0	0,33	0,18	3,9	-	0

I. 2 RACINES ET TUBERCULES

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)
Fabirama (Coleus pessa)	94	1,3	0,2		17	6,0		-	0,05	0,02	1,0	1	
Igname crue	119	1,9	0,2	27,8	52	0,8		5	0,11	0,02	0,3	6	16
Igname cuite à l'eau	95	1,5	0,2		42	1,6		2	0,09	0,02	0,3	5	0
Manioc cru	149	1,2	0,2	35,7	68	1,9		15	0,04	0,05	0,6	31	26
Manioc cuit à l'eau	124	0,9	0,1	29,9	68	1,9		5	0,04	0,05	0,6	26	0
Manioc, farine	342	1,5	0	84,0	55	2		0	0,04	0,04	0,8	0	0
Manioc, gari	351	1	1,1	84,2	45	1,6			0,08	0,03	1	0	0
Manioc, tapioca	358	1,4	0,4	87,1	57	1,9		-	0,04	0,03	1	0	0
Patate douce crue	121	1,6	0,2	28,5	33	2		37	0,09	0,04	0,7	37	
Patate douce cuite à l'eau	102	1,9	0,2	27,4	29	0,3		10	0,08	0,03	0,6	32	
Pois sucré (souchet) séché	452	4	25,3	56,9	48	3,2			0,23	0,10	1,1	6	
Pomme de terre crue	82	1,7	0,1	18,9	13	1,1		12,5	0,07	0,03	1,3	21	14
Pomme de terre cuite à l'eau	84	2	0,1	19,4	11	0,7		-	-	-	-	12	
Taro, bouilli	124	1,9	0,3	28,8	48	0,9		0	0,08	0,05	0,6	4	
Taro cru	102	1,8	0,1	23,8	51	1,2			0,1	0,03	0,8		

I.3 CORPS GRAS

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)
Beurre (du commerce)	756	-	84	-	12	0,18		545	0	0	0	0	0
Beurre de karité	711	-	85	-	-	-		-	-	-	-	-	0
Beurre local de vache	600	0	77,3	1,5	13	-		640	-	-	-	0	0
Huile d'arachide	894	-	100	0	0	0		-	0	0	0	-	0
Huile de coton		-	100		-	-		-	-	-	-	-	0
Huile de palme rouge	875	0	98,9	0,3	5	6,5		3000-26000	0,01	0,02	0	0	0
Huile de soja	884	0	100	0	0	0,1	0	0	0	0	0		0
Huile végétale moyenne	884	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Margarine	720	0,6	81	0,4	3	0,3		-	0	0	0	0	0

I.4 SUCRES ET PRODUITS SUCRES

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)
Confiture moyenne	260	0,4	0	69	12	0,3		0	0	0	0	10	0
Miel	290	0,400	0	76	5	0,6		0	0	0,05	0,2	0	0
Sucre blanc	400	0	0	100	0	0		0	0	0	0	0	0
Sucre roux	344	0,2	0	88,8	30	2		0	0,02	0,1	0,3	0	0

II- ALIMENTS CONSTRUCTEURS OU DE CROISSANCE

II. 1 PRODUITS ANIMAUX

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)
Abats (moyenne)	143	20	7	-	10	5		25					
Capitaine	81	18,2	0,4	0	46	0,3			0,05	0,06	3,1		
Carpe africaine crue	86	18,8	0,7	0									
Carpe commune	118	19,4	3,9	0	57	1,4		40	0,3	0,07	2,6		
Carpe séchée	374	74	6,4	0	2700	11,8							
Chenilles séchées	430	52,9	14,5	15,8	185	2,3		-	0,17	1,30	6	-	
Cœur de bœuf	122	4,4	5,8	1	7	4,8		45	0,35	0,36	7	-	
Criquet/sauterelle séchés	296	64,5	0	0,2	14	1,5		242	0,08	0,16	8	-	
Foie de bœuf cru	143	19	3,6	5	17	6,5	4	1229 2	0,20	0,16	13,5	31	0
Foie de mouton cru	171	217	7,3	3,2	9	6,6	4,7	7390	0,34	3,63	16,1	4	0
Lait concentré non sucré	337	7	7,5		35	0,1		-	0,08	0,4	0,8	-	
Lait concentré sucré	347	8,1	8,1	53,5	262	0,1		95	0,08	0,38	0,8		
Lait de vache	79	3,8	4,8	5,4	143	0,2		45	0,04	0,30	0,1	1	0
Lait écrémé en poudre (PAM)	357	36	1	51	1260	1		1500	0,45	1,53	1,1	17	0
Lait entier en poudre	500	25,5	27,5	37,5	900	0,8	4,5	360	0,30	1,15	0,76	13	0
Lait maternel	67	1,1	4,6	7	32	0,2		48	0,02	0,04	0,2	4	0

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)
Poisson entier, farine	394	62,6	4,4	21,2	505	50		-	0,03	0,38	-	-	
Oeuf de poule cru	140	11,8	9,6	0,6	45	2,6	1,4	500	0,12	0,35	0,3	-	12
Oeuf de poule entier cuit	163	12,9	11,5	0,8	61	3,2		585	0,1	0,37	0,1	0	
Petit poisson fumé et séché (avec arrêtes)	269	47,3	7,4	0	1018	4,9			0,08	0,33	-	-	
Pintade	156	23,1	6,4		-	-		-	-	-	-	-	-
Poisson frais de mer ou d'eau douce	83	13,9	2,6	0	28	0,6			0,08	0,06	-	-	
Poulet adulte	302	18	25	0	14	1,5	1,1	242	0,08	0,16	8		
Rognon de porc	105	14,4	4,3	0,8	7	6,6		-	0,36	1,31	6,7	8	
Sardine à huile (en boîte)	311	20,6	24,4	0	354	3,15	2	17	0,02	0,17	4,4	-	0
Silure fumé	282	45	10	0	170	4,8		-	0,04	0,17	8,2	-	
Silure frais	78	16,2	1,4	0	44	0,5	0,5	7	0	0,1	1,45	-	0
Viande de bœuf maigre	122	20,6	3,8	-	22	4,6	2,3	0	0,06	0,17	3,2	0	
Viande de bœuf semi grasse	237	18,2	17,7	-	11	3,6		-	0,07	0,15	4,5	-	20

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)
Viande de chèvre	145	16,0	9,0	-	11	2,5	4	0	0,20	0,35	5,0	0	26
Viande de gibier à plumes fraîche	15,4	25,05	7,45	0,15	34	4,5	1,9	0	0,08	0,31	4,6	0	
Viande de gibier à poils fraîche	114	19,8	3,6	0	17	2,1	1,7	8	0,20	0,16	-	0	
Viande de mouton	317	15,7	27,7	0	9	2,4	2,3	-	0,14	0,2	4,5	-	
Viande de porc grasse	535	10	55	-	11	1,8		-	0,50	0,15	3	-	13
Viande de porc semi grasse	457	11,9	45	0	7	1,8	1,6	-	0,58	0,14	3,1	0	13
Yaourt nature (lait écrémé)	76	3,5	0,1	15,5	120	0,1		0	0,03	0,15	0,1	0	0

II. 2 LEGUMINEUSES/OLEAGINEUX

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)
Arachide graine bouillie	235	16,8	8,3	26,3	45	5,1		-	0,44	0,16	11,4	1	0
Arachide graine crue	549	23,2	44,8	23	49	3,8		4	0,79	0,14	15,5	2	35
Arachide graine grillée	592	26,5	50,9	21,7	42	7,5		15	0,45	0,11	15,3	-	
Arachide, pâte de graine grillée	555	23,2	50,9	21,7	42	3		0	0,45	1,11	15,3	0	0
Arachide Tourteau (Kourakoura)	293	36,1	17,8	38,7	80	2		2	1,40	0,18	24	-	-
Coton, farine de graine crue	398	32,9	16,1		149	10,2		-	0,14	0,03	3,6	-	
Haricot (niébé), graines sèches	341	23,1	1,4	60,9	101	7,6	3,8	12	0,75	0,18	2,5	1	
Haricot, Beignet (samsam)	384	8,4	27,5	30,7	51	2,9		-	0,25	0,05	0,8	0	
Noix de cajou sèche	542	17,4	43,4	29,2	76	18		-	0,65	0,25	1,6	7	-
Noix de coco fraîche	312	3,2	28,2	16	23	2,5		0	0,05	0,03	0,6	3	
Oseille, graine fermentée (bikalga)	429	19,4	22,2	43,3	1800	21,0			0,05	0,25	1,8		

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, graine sèche	555	23,4	46,2	21,5	57	2,8		-	0,15	-	1,4	2	
Néré graine fermentée (soubala)	432	36,5	28,8	23,6	378	36,5	5,1	-	0,04	0,01	1,9	0	0
Pois de terre frais (voandzou ou souma)	202	10,2	8,4	31,3	11	2,4		3	0,03	0	2,75	0	
Pois de terre sec (voandzou ou souma)	369	20,9	6,1	61,3	56	16		-	0,62	0,14	1,9	-	
Sésame entier cru	558	17,9	48,4	22,3	816	8,1		5	0,68	0,19	3,4	-	0
Soja, graine sèche	405	33,7	17,9	33,9	183	6,1		10	0,71	0,25	2	-	0

III- ALIMENTS PROTECTEURS

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	

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)
Betterave crue (rouge)	46	1,9	0,1	9,3	16	0,9	0,4	2	0,02	0,01	0,20	2	
Carotte crue	40	0,9	0,1	9,6	35	0,7		2740	0,04	0,04	0,6	8	
Céleri, cru	12	0,8	0,1	2	40	0,4	0,1	3	0,05	0,05	0,32	7	
Champignon cru	32	1,53	0,5	6,3	20	1,5							
Choux fleur	25	2	0,1	5	35	1,2	0,3	7,5	0,06	0,09	0,5	96	
Choux pommée	43	3,5	0,8		132	1,3		450	0,05	0,04	0,3	110	
Concombre	15	0,8	0,1	2,7	13	0,5		-	0,02	0,01	0,3	14	
Corchorus (Bulvaka) feuilles fraîches	58	4,5	0,3	12,4	360	7,2		3205	0,15	0,53	1,2	80	
Corchorus (Bulvaka) feuilles sèches	239	19	1,6	50,1	1540	8		-	0,14	-	1,1	2	
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	

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)
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	
Haricot (niébé) : feuilles séchées	275	28	1,8	36	1500	35	0,5	900					5
Haricot vert cru	26	1,9	0,1	7,9	32	3		375	0,08	0,12	0,5	27	
Kapok (voaga) Calice frais	62	1,2	0,8	14,8	174								0
Kapok (voaga) Calice séché	312	3,2	3,8	76,3	741	-		-	-	-	-	-	-
Manioc, feuilles fraîches	91	7	1	18,3	303	7,6		5887	0,25	0,60	2,4	311	
Oseille : Calice frais	44	1,6	0,1	11,1	160	3,8		142	0,04	0,06	0,5	14	
Oseille : Calice sec	258	8,2	0,3	65,9	1140	12,2		55	0,05	0,16	3,1	31	
Oseille de Guinée : feuilles fraîches	43	3,3	0,3	9,2	213	4,8		664	0,17	0,45	1,2	54	

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, 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	

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)
Piment enragé frais	94	4	2,3	18,3	58	2,9		3570	0,25	0,20	2,4	121	
Piment enragé sec	346	12,5	11,5	75,5	187	16,7		7125	0,38	0,68	7,2	12	
Salade non pommée	20	1,2	0,2	4,3	26	0,7		-	-	-	-	10	
Tamarin, feuilles crues	73	3,1	0,8	16,5	506		2,3						
Tomate fraîche crue	21	1	0,2	4,8	10	0,6	0,1	225	0,06	0,04	0,6	26	4
Tomate Séchée en poudre	245	12,1	2	55,8	403	7,3	1,7	-	-	-	-	41	
Tomate concentrée en boîte	76	3,4	0,4		4	3,5		350	0,20	0,12	3,1	49	

III. 2 FRUITS FRAIS ET SECS

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)
Ananas	47	0,4	0,1	12,4	16	0,4	0,1	45	0,06	0,03	0,1	34	33
Avocat (Persea gratissima)	121	1,4	11,3	6,1	19	1,4	0,4	265	0,05	0,15	2	18	50
Banane douce (Musa Sapientum)	88	1,5	0,1	20,6	9	1,4	0,2	60	0,03	0,03	6	9	32
Banane plantain mûre (Musa Paradisiaca)	135	1,2	0,3	32,1	8	1,3	0,1	390	0,08	0,04	0,6	20	34
Canne à sucre (jus)	47	0,4	0	12,7	15	9		-	-	-	-	-	
Citron fruit (Citrus limon)	29	0,7	0,4	7,6	25	0,5	0,1	2	0,03	0,02	0,3	45	41
Datte, fruit sec	293	2,7	0,6	77,6	82	9,4	0,4	15	0,06	0,15	1,8	-	13
Détar frais (Kagha)	116	1,9	0,4	29,6	27	2,8		82	0,14	0,05	0,6	1290	53
Détar sec (Kagha)	299	3,4	0,5	78,8	110	1,4		-	0,01	0,03	3,8	3	
Fraise	37	0,8	0,3	8,9	18	0,7	80				1,9	53	
Goyave, fruit cru (Psidium guajava)	64	1,1	0,4	15,7	24	1,3	0,2	145	0,06	0,04	1,3	326	19

Jujube (Zizyphus mauritiana) sec	297	4,3	0,1	75,4	210	3		0	0,03	0,02	2,1	24	24
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)
Karité, péricarpe	94	1,9	1,2	21,7	-	4,7	0,2	0	0,02	0,03	1	1	
Landolphia (Wèda)	196	2,2	0,6	14,3	143	2		-	0,42	0,08	1,4	134	64
Melon (cucumis melo), fruit cru	18	0,5	0,1	4,2	20	1,7		30	0,04	0,02	0,6	12	
Noix de coco (Cocos nuciferas) : amande mûre, fraîche	388	3,6	39	13,8	21	2,5		12,5	0,03	0,03	0,6	2	35
Noix de cola	148	2,2	0,4	17,8	58	2		12,5	0,03	0,03	0,6	54	
Orange	43	0,6	0,4	10,5	28	0,1	0,1	115	0,02	0,03	0,2	46	30
Pain de singe (farine)	318	6,6	0,3	81,5	300	2,6	0,9	-	0,02	0,07	2,2	-	
Pamplemousse	34	0,8	0,1	9,3	21	0,6	0	4	0,05	0,03	0,2	44	49
Papaye mûre	32	0,4	0,1	8,3	21	0,6	0,1	160	0,03	0,03	0,4	52	26
Pastèque	23	0,4	0,1	5	5	0,3	0,1	125	0,02	0,02	0,2	5	50
Pomme cannelle, corosol écailleux (anona squamosa) fruit cru	87	1,4	0,2	22,4	59	-		-	-	-	-	-	

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)
Pomme cannelle, corossol épineux (Anona muricata)	60	1,5	0,1	15,2	32	2		-	0,11	0,10	1,4	42	28
Pomme crue	58	0,2	0,4	15,1	3	0,2	0	40	0,02	0,03	0,2	4	
Pomme de cajou (Anacardium occidentale) pulpe de fruit cru	53	1	0,7	12,3	12	1,4		380	0,03	0,24	0,3	252	
Raisin (Vitis vinifera) fruit	62	0,6	0,4	15,8	21	0,8	0,1	25	-	-	-	-	6
Tamarin, fruit sec	270	5	0,6	70,7	166	2,2	2,3	30	0,18	0,09	0,6	9	36
Tamarin, fruit frais	68	2	0,2	16,6	60	1,3		5	6,22	0,08	1,1	3	

* varie selon la couleur de la pulpe.

IV DIVERS

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)
Café au lait concentré	99	2,7	1,8	17,9	88	0	0	0	0,01	0,13	0,78	0	0
Cube maggi	170	17,3	4	16,1	60	2,2	0,2	15	0,20	0,24	3,30	0	0
Levure de dolo (rabilé)	269	51,9	1,4	0	232	20	8	0	17,6	6,6	39,6	-	0
Mayonnaise	720	1,2	80	2,5	10	0,5	0,1	43	0,01	0,02	0,03	0	
Moutarde	110	6,4	0,3	20,2	95	1,8	1		0,1	0,20	0	0	0
Nescafé sec	220	12,2	0,5	41,1	141	4,4	0,4		0,01	0,07	28,17	0	
Sorgho, bière (Dolo)	31	0,5	0	3,6	1	0,6		0	0,04	0,05	0,4	0	
Sucrerie (cola, fanta)	40	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Thé lipton (avec sucre)	91	0	0	22,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vinaigre	24	0	0	5,9	6	6	0	0	0	0	0	0	

ANNEXES

Annexe 1

ALIMENTS RICHES EN CERTAINS MINERAUX

ALIMENTS RICHES EN CALCIUM

Aliments	Teneur en calcium (mg/100g)
Tilapia séché	2406
Feuilles de baobab séchées	2266
Lait en poudre	2200
Poisson fumé avec arrêtes	1840
Feuilles de haricot séchées	1556
Feuilles de bulvaka séchées	1540
Lait écrémé en poudre	1260
Petits poissons séchés entiers	1018
Feuilles d'oseille de Guinée	1010
Gombo sec	968
Graines de sésame	816
Sésame	750
Voaga	741
Farine de poisson entier	505
Sardine à huile	400
Néré (pulpe)	378
Feuilles de manioc	303
Soumbala	278
Levure de dolo	232
Soja graine	226
Arachide grillée	189
Chenilles séchées	185
Lait frais de vache	143
Patate douce (blanche)	121
Haricot (niébé)	120

ALIMENTS RICHES EN FER

Aliments	Teneur en fer (mg/100g)
Soumbala (graine de néré fermentée)	36,5
Gombo sec	26,3
Feuilles de baobab séchées	25
Mil graine	20,7
Abats/foie /rognon	10
Jus de canne à sucre	20
Levure de dolo	20
Tourteau d'arachide	18,3
Noix de cajou sèche	18
Pois de terre	16
Feuilles de haricot	12
Farine de graine coton	10,2
Dattes	9,4
Canne à sucre	9
Epinard frais	8,9
Haricot sec	8,2
Sésame	8,1
Feuilles de Bulvaka séchées	8
Graines de soja	6,1
Viande de bœuf	4,6

ALIMENTS RICHES EN ZINC

Aliments	Teneur en zinc (mg/100g)
Amaranthe, feuille crue	10
Datte séchée	9
Niébé sec	8
Graine d'oseille	8
Graine de courge	8
Oignon frais	8
Levure de dolo	8
Pois de terre frais	7
Jujube frais ou sec	6,7
Mais jaune écrasé	5,1
Soumbala (Néré fermenté)	5,1
Persil frais	5
Gombo, séché	4,8
Foie	4,7
Poulet	1,1
Poisson	0,9

ALIMENTS RICHES EN SODIUM

Aliments	Teneur en sodium (mg/100g)
Graine d'oseille de guinée	1120
Pain de blé	991
Pomme de terre	887
Sardine à l'huile	510
Lait de vache	350
Carpe fumée	330
Feuille de haricot séchée	290
Capitaine Fumée	261
Silure fumé	231
Arachide grillée,	200
Feuille d'oignon	147
Feuille de patate douce	110

ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM

Aliments	Teneur en potassium (mg/100g)
Amaranthe, feuille séchée	4906
Oignon, feuille séchée	3290
Feuille de haricot séchée	2850
Levure séchée	2000
Tomate séchée	1927
Graine de soja	1700
Néré, pulpe	1678
Kapok, fleur séchée (voaga)	1610
Baobab, feuille séchée	1559
Tomate concentrée	1150
Tamarin, feuille séchée	1088
Ail	620

ANNEXE 2

ALIMENTS RICHES EN CERTAINES VITAMINES

VITAMINES HYDROSOLUBLES

VITAMINE C

Aliments	Teneur (mg/100g)
Détar frais (Kagha)	1290
Feuilles de manioc	311
Pomme cajou	252
Pulpe de néré	242
Piment sec	180
Persil frais	172
Goyave	152
Poivron vert sec	140
Wèda frais	134
Piment frais cru	121
Mangue fraîche	68
Tomate fraîche	50
Aubergine indigène	50
Citron	45
Agrumes	44
Orange, mandarine	43
Patate douce crue	37
Ananas	34
Feuilles vert clair, en salade	10

VITAMINE B1

Aliments	Teneur (mg/100g)
Levure sèche	17,6
Tournesol	1,9
Arachides crues	0,79
Haricots secs, lentilles	0,75
Farine de soja	0,71
Noix de cajou	0,65
Viande de porc	0,58
Rognon	0,36
Maïs, grain entier	0,34
Foie	0,20

VITAMINE B2

Aliments	Teneur (mg/100g)
Levure sèche	6,6
Oseille de Guinée feuilles séchées	2,88
Lait écrémé en poudre	1,53
Rognon	1,31
Cœur	0,36
Haricots secs, lentilles	0,18
Foie	0,16

VITAMINE PP

Aliments	Teneur (mg/100g)
Levure sèche	39,6
Arachides fraîches	15,5
Piment sec	9,27
Chair de poulet	8,87
Tripes de boeuf	8,27
Cœur, rognon	7
Viandes de lapin	6,27
Viandes de bœuf	6,18
Farine de soja	2

ACIDE FOLIQUE

Aliments	Teneur (µg/100g)
Foie de boeuf	2500
Corchorus (bulvaka)	1230
Haricot, feuilles	1090
Salade verte	888
Viande de mouton	200
Fromage	60
Œufs	43

VITAMINE B₁₂

Aliments	Teneur (µg/100g)
Foie de mouton	90,5
Foie de boeuf	83
Sardine à huile	11,50
Viande de lapin crue	10
Viande de porc semi grasse crue	5,50
Viande de mouton	2,90
Viande de boeuf semi grasse crue	1,80
Lait de vache entier en poudre	1,80
Œuf de poule crue	1,70
Fromage dur	1,54
Viande de chèvre semi grasse crue	1,13
Lait de vache entier frais	0,40
Viande de boeuf très maigre crue	0,30

NB : la vitamine B₁₂ n'existe que dans les aliments d'origine animale.

VITAMINES LIPOSOLUBLES

VITAMINE A

Aliments	Teneur (µg E.R)
Huile de palme rouge	50000
Piments rouges secs	7125
Moringa Oleifera, feuilles crues	5960
Feuilles de manioc	5887
Beurre de karité	4290
Feuilles de niébé fraîches	3985
Piments rouges frais	3570
Feuilles de patate fraîches	2935
Carottes	2740
Mangue mûre	1600
Feuilles de baobab séchées	1519
Poivron vert sec	1420
Pulpe de néré	1215
Beurre de vache	640
Œufs cuits	585

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. FAO : (1970), Table de composition des aliments à l'usage de l'Afrique. Rome- Italie
2. BARIKMO I., OUATTARA F., OSHAUG A. (2004) : Table de composition d'aliments du Mali, Oslo Mai 2004.
3. ORANA (1993) : Aliments africains, Table de composition, Ndiaye A. M. Dakar, Sénégal.
4. Centre international pour l'Enfance (1984) : les principaux aliments : composition, conservation et transformation. L'enfant en milieu tropical N° 147-148 (1984).
5. DEBRY G., BLEYER R., DEMANGE F. : Tables simplifiées de composition des principaux aliments *in* TCHOBROUSKY G., GUY- GRAND B. (1979) : Nutrition, métabolisme et diététique 2^e édition 11. Flammarion Médecine Sciences Paris.