

ELEMENTS NUTRITIFS DES RACINES DE MANIOC ET D'AUTRES ALIMENTS

	Calories/100g	Protéines	Grasses	Glucides	Cendres	Humidité	Teneur en Fibra
Tubercules de manioc (épluchés)	127	0,8-1,0	0,2-0,5	32	0,3-0,5	65	0,8
Farine de tapioca	307	0,5-0,7	0,2	85	0,3	15	0,5
Pommes de terre	89	2,1	0,1	20	1,0	77	0,7
Farine de pommes	331	-	0,3	82	0,3	15	0,4
Riz décortiqué	347	8,0	2,5	73	1,5	15	0,7- 1,0

Les racines de manioc sont une excellente source de calories, mais elles manquent de protéines et de vitamines. Les feuilles de manioc, toutefois, sont riches en protéines et en vitamine A et B et peuvent assurer une part importante d'un régime alimentaire équilibré