



1^{ère} Edition 2021

ATLAS DES ALIMENTS DE CONSOMMATION COURANTE AU CAMEROUN

Ouvrage collectif sous la direction de
Eugène SOBNGWI

1^{ère} Edition 2021

ATLAS DES ALIMENTS DE CONSOMMATION COURANTE AU CAMEROUN

Ouvrage collectif sous la direction de
Eugène SOBNGWI

EQUIPE DE REDACTION

Felix KEMBE ASSAH. MD, MPhil, PhD, FCAYS

Médecin Epidémiologiste

Université de Yaoundé 1, Cameroun

HoPiT Research Group, Cameroun

Hôpital Central de Yaoundé, Cameroun

Mesmin Y. DEHAYEM. MD

Médecin Interniste,

Endocrino-Diabétologue

Hôpital Central de Yaoundé, Cameroun

Ruth Viviane DJUIKWO APOUAMOUN. PhD

Biologiste, Sciences des Aliments et Nutrition

Laboratoire des Sciences Alimentaires et

Métabolisme

Université de Yaoundé 1, Cameroun

Léopold FEZEU. MD, MPH, PhD

Médecin Epidémiologiste

Unité de recherche en épidémiologie nutritionnelle

- UREN (UMR 557) Inserm - INRA –

CNAM

Magellan GUEWO-FOKENG. MSc, PhD, FCAYS

Biochimiste, Biologie Moléculaire/Génétique

Centre de Biotechnologie, Yaoundé, Cameroun

RSD Institute, Yaoundé, Cameroun

Jean-Claude KATTE. MD, MSc, FCAYS

Médecin de Santé Publique

RSD Institute, Yaoundé, Cameroun

Jeannette Célestine KOUAMOU.

Biologiste et Biotechnologiste

Professeur de Lycée d'Enseignement General

RSD Institute, Yaoundé, Cameroun

Clarisse MAPA-TASSOU. MSc, MPH, PhD

Chercheur - Santé Publique

HoPiT Research Group, Cameroun

Jean Claude MBANYA. MD, PhD, FRCP, FCAS

Professeur d'Endocrinologie et Diabétologie,

Centre de Biotechnologie, Yaoundé, Cameroun

Université de Yaoundé 1, Cameroun

HoPiT Research Group, Cameroun

Hôpital Central Yaoundé, Cameroun

Jose Gomer KAMGANG NANKAM. MD

Médecin Endocrino-Diabétologue

Hôpital Général de Yaoundé, Cameroun

Eugène SOBNGWI. MD, MPhil, PhD, FAAS, FCAS

Professeur d'Endocrinologie et Diabétologie,

Université de Yaoundé 1, Cameroun

Hôpital Central de Yaoundé, Cameroun

RSD Institute, Yaoundé, Cameroun

Magy Camille NGO SONG. Msc, PhD

Biochimiste, Science des Aliments et Nutrition

Université de Yaoundé 1, Cameroun

Crista TABI-ARREY. MSc, RD

Nutritionniste – Diététicienne,

Université de Ngoundéré, Cameroun

Hôpital Central de Yaoundé, Cameroun

Joëlle TAMBEKOU-SOBNGWI. MD, MPH, PhD

Médecin Epidémiologiste

RSD Institute, Yaoundé, Cameroun

Yves Florent WASNYO WASNYO BSc, MD, MPH

Médecin Généraliste,

RSD Institute, Yaoundé, Cameroun

REMERCIEMENTS

La réalisation de cet ouvrage a été possible grâce à un financement de la **World Diabetes Foundation** dans le cadre du projet '**Early Non-Communicable Diseases (NCDs) Prevention in Cameroon Schools WDF 16/031**'

Les auteurs expriment leur gratitude à :

- Madame le Docteur **Pauline Nalova LYONGA**, Ministre des Enseignements Secondaires
- Madame le Docteur **Madeleine TCHUINTE**, Ministre de la Recherche Scientifique et de l'Innovation
- Monsieur le Docteur **Malachie MANAOUA**, Ministre de la Santé Publique
- Monsieur **Boniface BAYAOLA**, Secrétaire d'Etat auprès du Ministre des Enseignements Secondaires
- Madame **Bernadette MBIAH SANZI**, Directeur, DOVAS - MINESEC
- Mesdames et Messieurs les membres du Comité de Pilotage de la plateforme RSD-MINESEC
- Monsieur le Docteur **Alain Georges ETOUNDI MBALLA**, Directeur, DLMEP – MINSANTE
- Monsieur le Professeur **Pierre Joseph FOUDA**, Directeur de l'Hôpital Central de Yaoundé
- Monsieur le Docteur **Roger TCHANGANG**, Président de RSD Institute
- Madame le Professeur **Jacqueline ZE MINKANDE**, Doyen de la Faculté de Médecine et des Sciences Biomédicales, Université de Yaoundé 1
- Madame le Docteur **MAINDURYANG épouse WANYANG Madeleine**, Sous-Directeur de la Santé et des Activités Post et Péri-scolaires, DOVAS - MINESEC
- Mesdames **Christelle MBIANDA** et **Seuna LINEVA**, Stagiaires au Centre National d'Obésité, Hôpital Central de Yaoundé (CNO-HCY)
- Madame le Docteur **Ariane NKAMGNA**, Médecin Endocrino-Diabétologue, CNO-HCY
- Madame le Docteur **Eliane NGASSAM**, Médecin Endocrino-Diabétologue, CNO-HCY
- Madame le Docteur **Martine Claude ETOA ETOGA**, Médecin Endocrino-Diabétologue, CNO-HCY
- Monsieur **Aristide Regnier MOBE**, RSD Institute
- Monsieur **Martin NOTEMI MBOUENDA**, Martyns Photography Studio
- Monsieur **BABAN A EREP Thierry Roland**, Ingénieur polytechnicien et designer graphique, Grafik Code, Yaoundé.
- Les chercheurs et les membres de RSD Institute et HoPiT Research group
- L'Académie des Sciences du Cameroun

© 2021 RSD Institute – Yaoundé, Cameroun.

Tous droits réservés.

PRÉFACE

La bromatologie ou science alimentaire se définit comme étant l'étude de tous les aspects techniques de l'alimentation humaine, de la récolte jusqu'à la cuisine et la consommation. Elle s'inscrit dans les missions de la Recherche dans le monde ainsi qu'au Cameroun dont la visée ultime est le bien-être des populations. L'Homme, acteur et au cœur de toute dynamique de développement sociétal, doit être en bonne santé. Celle-ci directement lié à la qualité et la quantité d'aliment qu'il consomme.

Le Cameroun, Afrique en miniature est d'une richesse inimaginable, tant sur le plan culturel que sur le plan culinaire et de la diversité des aliments. Des experts et chercheurs sur la thématique présentent des résultats qui démontrent à suffisance les effets bénéfiques de bon nombre d'aliments consommés au Cameroun sur la santé et la prévention de certaines maladies chroniques. De ce constat, notre Recherche doit préserver l'identité culturelle et promouvoir les choix éclairés plus alignée sur les besoins spécifiques des populations.

Cet Atlas des aliments de consommation courantes au Cameroun vient combler un vide et constitue désormais un recueil pédagogique dans lequel enseignants, chercheurs, étudiants ou tout citoyen peuvent avoir de la majorité pour ne pas dire tout ce qui existe au Cameroun comme aliments, leurs propriétés et leurs valeurs nutritionnelles. Cet ouvrage est donc d'importance capitale et réconcilie les populations malades ou non avec leurs racines, une référence indispensable pour les médecins, les nutritionnistes et tous ceux qui jouent un rôle de conseil ou qui souhaitent aider à améliorer les comportements alimentaires, et un outil de choix pour les nutritionnistes prenant en charge des patients des diasporas africaines ; par la diffusion de connaissances nutritionnelles exactes. Cette équipe de Recherche en publiant ce travail fait ainsi preuve d'un sens élevé de *scientific citizenship* et renforce le rôle que doit jouer notre Recherche et notre Académie des Sciences dans la poursuite de l'émergence. En effet, l'auteur principal et superviseur de ce projet est membre de la l'Académie Africaine des Sciences (AAS) et de l'Académie des Sciences du Cameroun (CAS) ; à ces titres, il contribue par cette production scientifique à vulgariser ces connaissances, ce savoir et à mettre à la disposition du monde et particulièrement du Gouvernement de la République du Cameroun un outil de choix dans l'orientation des politiques publiques et la prise de décision en matière d'alimentation.

Notre Espoir est que cet Atlas serve de base pour des développements similaires dans d'autres pays africains et qu'il suscite des travaux de recherche sur l'alimentation qui s'avère être la pierre angulaire du bien-être de nos populations, du développement et de l'émergence de nos pays.

Dr. Madeleine TCHUINTE

Ministre de la Recherche Scientifique et de l'Innovation



AVANT-PROPOS

Chers lecteurs,

La promotion d'une alimentation saine, équilibrée et variée représente une préoccupation centrale de tout individu, toute famille, toute société et tout praticien de médecine préventive et curative. Disposer d'une base de données nutritionnelles *scientifically sound and culturally* relevant est un pré requis incontournable.

Le Cameroun dans sa diversité écologique, culturelle et socio-économique est tout aussi riche sur le plan de la diversité gastronomique. L'infinie palette des mixages culturels et la transition nutritionnelle en cours en rajoutent à la complexité de l'appraisal des informations nutritionnelles nécessaires pour la promotion éclairée d'une alimentation saine, équilibrée et variée. Les données scientifiquement valides sont éparses et peu de compilations existent.

Notre équipe a entrepris un travail d'exploration et de synthèse avec pour préoccupation de mettre à la disposition des professionnels de la santé et du grand public, un embryon de compendium des aliments de consommation courante au Cameroun. La démarche a consisté en une enquête socio-anthropologique ayant permis de générer une liste de 200 aliments et préparations alimentaires de consommation courante en milieu urbain cosmopolite. La seconde étape a consisté en une recherche documentaire d'envergure, englobant la littérature scientifique ayant fait l'objet de publications, la littérature grise et de nombreuses sources secondaires, avec extrapolations lorsque cela était nécessaire.

Notre choix a privilégié les articles publiés dans des revues à comité de lecture, les données de la FAO, de l'ORSTOM/IRD et diverses triangulations basées sur des enquêtes ciblées explorant les recettes les plus courantes des mets pour lesquels des grandes discordances ont été observées. Dans cette édition, nous nous sommes focalisés sur les apports en macronutriments et énergie des aliments comme cibles premières.

Cette première édition de l'Atlas des aliments de consommation courante a nécessité la contribution de nombreux collaborateurs issus de disciplines tout aussi variées pour prendre en compte les exigences des sciences nutritionnelles et alimentaires contextualisées à la pratique de promotion de la santé et de la médecine dans une population en transition épidémiologique. En effet, bien plus que les maladies carencielles, nos populations et système de santé font désormais face à une croissance exponentielle des maladies dites non transmissibles, métaboliques et cardiovasculaires.

Nous avons ainsi osé, avec le risque élevé de critiques diverses liées à la pluralité disciplinaire des questions de nutrition et d'alimentation, afin d'inviter les spécialistes de tous ordres à contribuer à l'enrichissement des prochaines éditions, du reste déjà en chantier.

Cette œuvre a été possible grâce au soutien de la *World Diabetes Foundation* dans le cadre d'un projet de prévention des maladies non transmissibles en milieu scolaire par le biais de l'éducation nutritionnelle.

A vous tous, contributeurs, lecteurs, relecteurs et futurs contributeurs, un grand merci.

SOMMAIRE

<u>Equipe de Rédaction.....</u>	<u>ii</u>
<u>Remerciements.....</u>	<u>iii</u>
<u>Préface.....</u>	<u>v</u>
<u>Sommaire.....</u>	<u>vii</u>
SECTION 1 : INTRODUCTION GENERALE	3
LES NUTRIMENTS.....	5
<u>Macronutriments.....</u>	<u>5</u>
<u>Micronutriments.....</u>	<u>7</u>
LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE	10
LECTURE DES ETIQUETTES DE PRODUITS ALIMENTAIRES.....	11
SECTION 2 : ALIMENTS DE CONSOMMATION COURANTE AU CAMEROUN	13
Partie I : CEREALES ET PRODUITS CEREALIERES.....	15
<u>I.1. Blé (<i>Triticum aestivum</i>)</u>	<u>17</u>
<u>I.2. Maïs (<i>Zea mays</i>).....</u>	<u>20</u>
<u>I.3. Mil (<i>Pennisetum spp.</i>).....</u>	<u>23</u>
<u>I.4. Riz (<i>Oryza sativa</i>)</u>	<u>26</u>
<u>I.5. Sorgho (<i>Sorghum bicolor</i>).....</u>	<u>29</u>
Partie II : RACINES, TUBERCULES ET DERIVES AMIDONNES	31
<u>II.1. Banane douce (<i>Musa spp.</i>)</u>	<u>32</u>
<u>II.2. Banane Plantain (<i>Musa paradisiaca</i>).....</u>	<u>34</u>
<u>II.3. Igname (<i>Dioscorea batatas</i>)</u>	<u>38</u>
<u>II.4. Macabo (<i>Xhantosoma sagittifolium</i>)</u>	<u>41</u>
<u>II.5. Manioc (<i>Manihot esculenta C.</i>).....</u>	<u>44</u>
<u>II.6. Patate douce (<i>Ipomoea batatas</i>)</u>	<u>47</u>
<u>II.7. Pomme de terre (<i>Solanum tuberosum</i>)</u>	<u>49</u>
<u>II.8. Taro (<i>Colocasia esculenta</i>).....</u>	<u>52</u>
Partie III : LEGUMINEUSES	55
<u>III.1. Haricot (<i>Phaseolus vulgaris</i>).....</u>	<u>56</u>
<u>III.2. Pois à vache ou Niébé (<i>Vigna unguiculata</i>)</u>	<u>59</u>
<u>III.3. Pois Bambara (<i>Vigna subterranea</i>)</u>	<u>61</u>
<u>III.4. Soja (<i>Soja hispida</i>).....</u>	<u>63</u>
Partie IV : LEGUMES.....	65
<u>IV.1. Légumes feuilles</u>	<u>66</u>
<u>IV.2. Légumes fruits</u>	<u>87</u>
<u>IV.3. Légumes tiges et en bulbes.....</u>	<u>100</u>

SOMMAIRE

IV.4. Légumes en racines	103
Partie V : FRUITS	109
V.1. Ananas (<i>Ananas comosus</i>)	110
V.2. Avocat (<i>Persea americana</i>).....	111
V.3. Banane douce (<i>Musa sp.</i>).....	112
V.4. Fruit du Baobab ou Pain de singe (<i>Adansonia digitata</i>)	113
V.5. Canne à sucre (<i>Saccharum spp.</i>).....	114
V.6. Cerise (<i>Prunus avium</i>).....	115
V.7. Citron (<i>Citrus limon</i>).....	116
V.8. Corossol (<i>Annona muricata</i>)	117
V.9. Datte (<i>Phoenix dactylifera</i>).....	118
V.10. Goyave (<i>Psidium Guajava</i>)	120
V.11. Mandarine et Clémentine (<i>Citrus reticulata et Citrus clementina</i>) .	121
V.12. Mangue (<i>Mangifera indica</i>)	122
V.13. Melon (<i>Cucumis melo</i>)	124
V.14. Olive (<i>Olea europaea</i>).....	125
V.15. Orange (<i>Citrus sinensis</i>).....	127
V.16. Pamplémousse (<i>Citrus maxima</i>)	128
V.17. Papaye (<i>Carica papaya</i>)	129
V.18. Pastèque (<i>Citrullus lanatus</i>).....	130
V.19. Poire (<i>Pyrus communis L.</i>)	131
V.20. Pomme (<i>Malus domestica</i>).....	132
V.21. Pomme de Cajou (<i>Anacardium occidentale</i>).....	133
V.22. Prune de Cythère ou Cassimangue (<i>Spondias dulcis</i>).....	134
V.23. Raisin (<i>Vitis vinifera</i>).....	135
V.24. Safou (<i>Dacryodes edutis</i>)	136
Partie VI : NOIX, GRAINES ET APPARENTES	137
VI.1. Amande de Mangue Sauvage (<i>Irvingia sp</i>)	139
VI.2. Arachide (<i>Arachis hypogea</i>)	141
VI.3. Karité (<i>Vitellaria paradoxa</i>)	143
VI.4. Njansang (<i>Ricinodendron heudelotii</i>).....	144
VI.5. Noix de Cajou (<i>Anacardium occidentale</i>).....	145
VI.6. Noix de Coco (<i>Cocos nucifera</i>).....	146
VI.7. Noix de Cola (<i>Cola nitida et C. acuminata</i>).....	148

SOMMAIRE

VI.8. Noix de Palme (<i>Elaeis guineensis</i>)	149
VI.9. Noix de rônier (<i>Borassus aethiopicum</i>)	151
VI.10. Pèbè (<i>Monodora myristica</i>)	152
VI.11. Petite Cola ou <i>Bitter Cola</i> (<i>Garcinia cola</i>)	153
VI.12. Pistache africaine (<i>Cucumeropsis manni</i>)	154
VI.13. Sésame (<i>Sesamum indicum</i>)	156
Partie VII : VIANDES, VOLAILLES ET OEUFS	158
VII.1. Agneau, Mouton (<i>Ovis aries</i>)	161
VII.2. Bœuf et Zébu (<i>Bos taurus</i> et <i>B. taurus indicus</i>)	161
VII.3. Chèvre (<i>Capra aegagrus</i>)	162
VII.4. Porc (<i>Sus scrofa domesticus</i>)	162
VII.5. Volailles	163
VII.6. Œufs de poule	167
VII.7. Insectes comestibles	169
Partie VIII : POISSONS, MOLLUSQUES, CRUSTACES ET FRUITS DE MER	172
VIII.1. Poissons	173
VIII.2. Fruits de mer et Mollusques	177
Partie IX : LAITS ET PRODUITS LAITIERS	180
IX.1. Lait	181
IX.2. Yaourt	183
IX.3. Crème	184
IX.4. Fromage	185
Partie X : HUILES ET MATIERES GRASSES	187
X.1. Huiles	188
X.2. Matières Grasses	191
X.3. Mayonnaises et Sauces vinaigrettes	193
Partie XI : EAU ET BOISSONS	196
XI.1. Eau	197
XI.2. Boisson de plantes non alcoolisées	197
XI.3. Jus et nectars de fruits	198
XI.4. Boissons gazeuses non alcoolisées (sodas)	201
XI.5. Boissons non alcoolisées aux édulcorants	202
XI.6. Boissons alcoolisées	203

SOMMAIRE

<u>Partie XII : PRODUITS SUCRES ET FRIANDISES</u>	<u>207</u>
<u>XII.1. Sucre, miel et édulcorants du sucre</u>	<u>208</u>
<u>XII.2. Friandises et sucreries.....</u>	<u>209</u>
<u>XII.3. Pâtisseries et viennoiseries</u>	<u>216</u>
<u>Index</u>	<u>217</u>

INTRODUCTION GÉNÉRALE

INTRODUCTION GÉNÉRALE

La promotion de la santé est la pierre angulaire de toute politique et approche de santé publique efficace. En effet, la santé est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme un état complet de bien-être physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité, insistant ainsi sur l'idée de bien-être et d'équilibre de vie. Cette approche correspond à ce qu'il y a de mieux, car « prévenir vaut mieux que guérir ». De même, il est préférable de préserver la santé plutôt que d'essayer de la rétablir une fois qu'elle est altérée. Identifier les facteurs qui peuvent altérer la santé est donc essentiel pour la préserver et, l'un des facteurs majeurs est la qualité de l'alimentation.

Le Cameroun, à l'instar de la majorité des pays en développement, porte le lourd fardeau de la transition nutritionnelle. Celle-ci se caractérise par le passage d'une alimentation riche en fibres, faible en matières grasses et associée à une vie physiquement active, vers un mode de vie caractérisé par une alimentation riche en sucres, en graisses animales et en aliments usinés, faible en fruits, légumes et fibres associée à l'inactivité physique. Ce processus favorise le développement des maladies métaboliques telles que l'obésité, le diabète, la goutte, de certains cancers, de l'hypertension artérielle et de nombreuses autres maladies cardiovasculaires.

Une des caractéristiques majeures de la transition nutritionnelle au Cameroun est la coexistence des maladies métaboliques et cardiovasculaires, avec des poches de persistance de la malnutrition.

Il est donc essentiel de disposer de toutes les informations nécessaires aux choix d'alimentation appropriés à l'échelle individuelle et sociétale pour combattre le double risque des maladies métaboliques et cardiovasculaires et des carences nutritionnelles.

Une alimentation appropriée doit de ce fait être saine, équilibrée et variée afin de permettre la construction, l'entretien et la réparation de l'organisme. De plus, l'alimentation doit être accessible, agréable et respecter autant que possible l'identité socio-culturelle et l'état physiologique ; elle doit être en adéquation avec les besoins nutritionnels individuels.

Le concept de besoin nutritionnel se réfère ainsi à la couverture des fonctions de construction, d'entretien et de réparation de l'organisme, exprimée de façon spécifique pour chaque type de nutriment. A ces besoins de base s'ajoutent les besoins supplémentaires nécessaires pendant des phases correspondant à des modifications physiologiques importantes telles que la grossesse, l'allaitement, la croissance et le vieillissement. Il faut aussi tenir compte des états pathologiques ou maladies qui pourraient modifier les besoins en nutriments. L'organisme peut constituer des réserves de durée variable pour chaque type de nutriment.

Les différents nutriments nécessaires peuvent être regroupés en sept (07) grandes catégories : les glucides, les lipides, les protéines, l'eau, les fibres alimentaires, les sels minéraux et les vitamines. L'alcool peut également être considéré comme un nutriment, mais il n'est pas indispensable et rentre davantage dans le caractère hédonique de l'alimentation. On lui connaît essentiellement des effets néfastes sur la santé.

L'équilibre est assuré dans l'organisme en maintenant des apports d'énergie par l'alimentation équivalents aux dépenses d'énergie.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Si les apports en énergie sont inférieurs aux dépenses, la masse grasse sera utilisée pour compenser le déficit, entraînant une perte de poids. C'est le principe des régimes amaigrissants. A l'inverse, si les apports en énergie sont supérieurs aux dépenses de l'organisme, celui-ci va synthétiser des tissus de stockage, essentiellement du tissu adipeux : c'est l'origine de la prise de poids.

Energie des aliments

La valeur énergétique des aliments est exprimée en **calories par gramme d'aliment**. Ce sont des unités de chaleur (une **calorie ou kcal** est la quantité de chaleur produite par la combustion d'un aliment et permettant de faire passer un gramme d'eau de 14,5 à 15,5 °C). L'unité couramment utilisée dans le système international est toutefois le **Joule (J)**. 1 Kcalorie équivaut à 4,185 Kilojoules.

La digestion des aliments permet la libération des nutriments et leur utilisation comme forme d'énergie. Les nutriments énergétiques sont les glucides, les protéines, et surtout les lipides. L'alcool peut aussi être considéré comme une source d'énergie.

- Un gramme de **glucides** fournit 4 kcal.
- Un gramme de **protéines** fournit 4 kcal.
- Un gramme de **lipides** fournit 9 kcal.
- Un gramme **d'alcool** fournit 7 kcal.

La dépense d'énergie du corps humain se répartit comme suit :

- **Le métabolisme de base**, qui est le processus associé aux dépenses énergétiques nécessaires pour assurer la vie chez une personne au repos. Il représente environ 60% de la dépense énergétique journalière (proportion variable selon le niveau d'activité physique, elle est ainsi plus élevée chez le sujet sédentaire et plus basse chez le sujet actif).
- **La thermorégulation** : l'organisme utilise de l'énergie pour assurer le maintien de la température corporelle stable.
- **La dépense d'énergie liée à la digestion** des aliments.
- **L'activité physique** est le plus important facteur de variation de la dépense énergétique. Ainsi, il est recommandé d'effectuer une activité physique régulière pour maintenir une forme physique adéquate et assurer l'équilibre entre les apports alimentaires et la dépense énergétique.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

LES NUTRIMENTS

Les nutriments sont des substances fournies par l'alimentation et utilisées par l'organisme pour sa construction et son fonctionnement. Ils lui fournissent l'énergie et le matériel dont il a besoin pour couvrir les dépenses et assurer le renouvellement cellulaire. Ils sont regroupés en **macronutriments** (protéines, glucides ou hydrates de carbone, lipides) et en **micronutriments** (sels minéraux, oligo-éléments et vitamines).

Les Macronutriments

Les aliments contiennent principalement les glucides (encore appelés hydrates de carbone), les lipides (ou graisses), les protéines et l'eau. On les appelle des macronutriments car ils sont nécessaires en grandes quantités pour le développement et le fonctionnement de l'organisme.

Les Glucides

Encore appelées **hydrates de carbone**, ils sont composés de carbone, d'oxygène et d'hydrogène. Certains ont le goût sucré, raison pour laquelle les glucides sont souvent appelés « **sucres** ». Les glucides sont la source d'énergie de prédilection de l'organisme car leur utilisation nécessite peu de réactions chimiques et ne produit pas de déchets métaboliques. Le glucose issu du métabolisme des glucides est la source d'énergie préférentielle du cerveau et des muscles.

On distingue deux grandes catégories de sucres : les **sucres simples** et les **sucres complexes**. Les sucres simples, encore appelés monosaccharides, sont les éléments de base de tous les sucres. Leur utilisation par l'organisme est très rapide. Les sucres complexes peuvent être classés en oligosaccharides (comportant 2 à 10 monosaccharides) et polysaccharides (chaînes de plus de 10 monosaccharides), ces derniers étant essentiellement une forme de réserve des glucides. Les polysaccharides sont en général d'utilisation plus lente et procurent rapidement le sentiment de satiété. Il s'agit notamment de la cellulose et la pectine, encore appelées **fibres alimentaires** (présentes dans les céréales complètes, les légumes et les fruits). En effet, tous les hydrates de carbones digestibles sont dégradés en monosaccharides pour être assimilés par l'organisme. Il faut donc privilégier les glucides complexes par rapports aux glucides simples dans l'alimentation en général. L'OMS recommande que les apports en glucides puissent couvrir 50 à 55% de l'apport énergétique total chez l'homme.

La notion d'index glycémique

L'index glycémique désigne la capacité d'un aliment à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang), par rapport à un aliment de référence tel que le glucose pur. L'index glycémique d'un aliment est dit faible lorsqu'il est inférieur à 55% et élevé lorsqu'il est supérieur à 70%.

Les sucres lents ont donc un index glycémique bas comparativement aux sucres dits rapides.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Les Lipides

Encore appelés **corps gras, matières grasses** ou **graisses**, les lipides sont un ensemble de substances organiques insolubles dans l'eau et assez différentes les unes des autres. Les principales formes retrouvées dans l'organisme sont des dérivés des acides gras et du cholestérol. Ils représentent la principale forme de **réserve d'énergie** de l'organisme.

L'importance des lipides est capitale. Certains lipides (les phospholipides) sont des composants essentiels de chacune de nos cellules. Les lipides interviennent également dans la synthèse de certaines hormones. Ils sont porteurs d'arômes et ont une consistance très appréciée dans les aliments, mais ils ont une forte densité énergétique (quantité d'énergie par unité de masse). Les lipides devraient couvrir environ **30 à 35 % des apports énergétiques totaux**.

Les lipides retrouvés dans l'organisme sont pour la plupart des triglycérides, issus de la liaison de trois acides gras avec une molécule de glycérol. Ces acides gras sont très différents les uns des autres en ce qui concerne leur utilité, leurs propriétés et leurs fonctions. De façon schématique, on classe les acides gras alimentaires en fonction de leur capacité à se lier à d'autres molécules (acides gras insaturés) ou non (acides gras saturés). La consommation des acides gras insaturés est préférable à celle des acides gras saturés pour la préservation de la santé. Quelques détails complémentaires sont présentés dans la section de cet atlas portant sur les huiles et graisses.

Les acides gras sont en majorité synthétisables par l'organisme, cependant d'autres acides gras dits 'essentiels', non-synthétisables par l'organisme, doivent absolument être apportés par l'alimentation. C'est le cas de l'acide linoléique, l'acide linoléique et de l'acide arachidonique (tous des acides gras insaturés). Le déficit en ces acides gras provoque des maladies de la peau et des phanères, des troubles de la vision et une atteinte neurologique.

Les Protéines

Les protéines sont des **macronutriments énergétiques** constitués d'acides aminés. Les acides aminés sont des biomolécules dont l'organisme assure la synthèse, à l'exception de ceux dits « essentiels » qui doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation. Les fonctions des protéines sont multiples. Elles interviennent dans la structure de l'organisme (trame osseuse, muscles, membranes cellulaires...), la croissance et la réparation. Elles sont indispensables pour le maintien de l'intégrité et l'équilibre du fonctionnement (enzymes, immunité, récepteurs, hormones, transport de substances et de médicaments...) mais ont un rôle énergétique assez limité.

Les besoins en protéines sont augmentés au cours de la croissance, la grossesse, l'allaitement, et certaines maladies (surtout les états inflammatoires et les suites de brûlures). Les besoins en protéines varient en fonction du sexe et de la pratique de l'exercice physique.

Les viandes, poissons, œufs et légumineuses sont les principales sources de protéines alimentaires.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Les végétariens ne consomment pas de chair animales (viandes et poissons). Il faut prendre dans ce cas des mesures pour assurer un apport suffisant en protéines grâce au lait, aux œufs et aux légumineuses. **Les végétaliens (vegans)** ne consomment pas de protéines d'origine animale. C'est un régime potentiellement dangereux, surtout dans notre contexte de ressources alimentaires saisonnières. Il faut alors une bonne connaissance de la composition des aliments, car les végétaux ne comportent pas tous les acides aminés essentiels.

Les Micronutriments

Il s'agit des sels minéraux, des oligoéléments et des vitamines.

Les Sels Minéraux

Les sels minéraux sont des substances minérales fournies uniquement par l'alimentation. Ils ne produisent pas d'énergie mais jouent un rôle important dans la constitution des tissus, le fonctionnement nerveux et musculaire et la production des hormones. Les principaux sels minéraux à prendre en compte sont le sodium, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

Le **sodium** est le principal élément minéral retrouvé dans les liquides corporels. Son absorption, tout le long de l'intestin, est favorisée par le glucose et les acides aminés. Le sodium intervient dans le fonctionnement de toutes les cellules et le contrôle du volume des liquides corporels. Il se retrouve principalement dans le sel de cuisine, lié au chlore. L'apport journalier recommandé est d'environ 5 grammes de chlorure de sodium ou sel de cuisine.

Le **calcium** est l'élément constitutif fondamental des os, mais existe également dans la circulation sanguine et les cellules. Malgré les réserves importantes de calcium dans l'organisme (environ 1kg), un apport alimentaire quotidien est indispensable pour le maintien de l'équilibre. L'apport recommandé est de 1 gramme par jour en moyenne chez l'adulte, quantité équivalente à la déperdition quotidienne. Sa régulation est sous le contrôle de plusieurs hormones parmi lesquelles la vitamine D. Les sources de calcium sont essentiellement les produits laitiers, mais aussi les légumes verts et les fruits secs. Les besoins en calcium varient en fonction de l'état physiologique. Ils sont plus importants au cours de la grossesse, l'allaitement et après la ménopause.

Le **phosphore** est un élément essentiel du fonctionnement énergétique de la cellule. Il est très souvent lié au calcium, et rentre dans la constitution des os et des dents. Le phosphore est facile à trouver dans l'alimentation : lait, viande, poisson, céréales, et fruits.

Le **magnésium** est très utile pour le fonctionnement du système nerveux, la contraction musculaire et le métabolisme cellulaire. Il peut se trouver dans les céréales, les légumineuses, les fruits secs et le chocolat.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Les Oligoéléments

Les Oligoéléments sont des minéraux dont les quantités et les réserves sont faibles dans l'organisme, mais qui jouent **un rôle capital dans les fonctions enzymatiques et antioxydantes**.

Le Fer : L'organisme en contient trois (03) grammes environ, dont les deux tiers se retrouvent dans la composition de l'hémoglobine des globules rouges sanguins et de la myoglobine des muscles. Le fer est stocké dans le foie et la rate essentiellement. Le fer est absorbé dans l'intestin, mais son absorption est faible. La vitamine C favorise l'absorption du fer. La carence en fer peut causer une anémie, notamment chez les enfants et les femmes pendant la grossesse et au début de l'allaitement.

Le Zinc : Il intervient essentiellement dans le fonctionnement et la stabilité des protéines. Les déficiences en zinc entraînent une susceptibilité accrue aux infections, des troubles de la croissance et des problèmes de la peau et des phanères. Une supplémentation en zinc est **bénéfique aux enfants souffrant de diarrhée** parce que c'est un micronutriment nécessaire au transport intestinal de l'eau et des électrolytes. On le retrouve dans les noix, les noisettes, les céréales complètes, les œufs et les produits laitiers.

Le Cuivre : Il intervient notamment dans la formation du cartilage et des os. On en retrouve dans les féculents, les légumes secs, le foie, les œufs et les fruits secs.

L'Iode : Il est utilisé pour la synthèse des hormones thyroïdiennes (puissantes activatrices métaboliques). L'iode est principalement en réserve dans la mer, et se retrouve donc dans les fruits de mer et le sel de mer. **La carence en iode entrave le développement intellectuel et favorise le goitre**. En guise de mesure de santé publique, l'iode est rajouté systématiquement au sel de cuisine commercialisé au Cameroun. Une consommation modérée de sel iodé suffit pour éviter la carence.

Les Autres : Ce sont le Sélénium, le Chrome, le Manganèse, le Molybdène, le Fluor (utile en faible quantité, par contact, pour le renforcement de la dentition), l'Aluminium, le Brome, le Cadmium et l'Étain.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Les Vitamines

Les **vitamines** sont des substances organiques sans valeur énergétique propre, qui sont indispensables voire vitales, mais ne peuvent être synthétisées par l'organisme (lorsque l'organisme en synthétise, il ne s'agit que de proportions marginales). On en dénombre au moins treize. Contrairement aux autres nutriments, les vitamines sont nécessaires en très petites quantités, car elles jouent des rôles de cofacteurs dans les réactions biologiques de l'organisme. Classiquement, on les regroupe en deux catégories, les vitamines hydrosolubles (Vitamines B et C) et les vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K). Les vitamines liposolubles sont absorbées en même temps que les lipides et sont stockées dans l'organisme, tandis que les vitamines hydrosolubles ne sont en général pas stockées.

La Vitamine A : elle est essentielle à la qualité de la vision et intervient dans l'immunité. Elle est disponible dans la nature sous forme de rétinol ou de caroténoïdes notamment dans les aliments tels le beurre, les œufs, le lait et le fromage, les carottes, l'huile de palme et les légumes vert sombre.

Les vitamines du groupe B : elles interviennent principalement dans la transmission de l'influx nerveux, les réactions de production d'énergie, la détoxification de l'organisme, la synthèse des neurotransmetteurs et d'hormones et la synthèse d'hémoglobine. Elles incluent : la **vitamine B1** encore appelée thiamine ; la **vitamine B2** ou riboflavine ; la **vitamine B3** (aussi appelée vitamine PP) ou niacine ; la **vitamine B5** ou acide pantothénique ; la **vitamine B6** aussi appelée pyridoxine ; la **vitamine B8** encore appelée biotine ; la **vitamine B9** communément appelée acide folique ; et la **vitamine B12** qui appartient à une famille de molécules appelées cobalamines. La supplémentation en vitamine B9 ou acide folique au cours de la grossesse permet la prévention des malformations fœtales.

La vitamine C : elle joue principalement un rôle d'antioxydant, participe à la synthèse de collagène et intervient ainsi dans l'entretien de la peau, des tissus et des os. Elle joue un rôle dans la synthèse de neurotransmetteurs et la production d'énergie à partir de lipides. La vitamine C favorise également l'absorption du fer. Elle est surtout disponible dans les fruits, le piment et le poivron.

La vitamine D : elle participe au métabolisme du calcium et à la physiologie osseuse. La vitamine D est utilisée pour la prévention et le traitement du rachitisme. Elle joue aussi un rôle dans la modulation de l'immunité et de la pression artérielle. On la retrouve à l'état naturel (cholécalférol, ergocalciférol) dans les poissons gras (maquereau, sardine, hareng, thon et saumon). Chez l'homme, la peau contient une forme immature de vitamine D qui est convertie en vitamine D active par **l'exposition au soleil**.

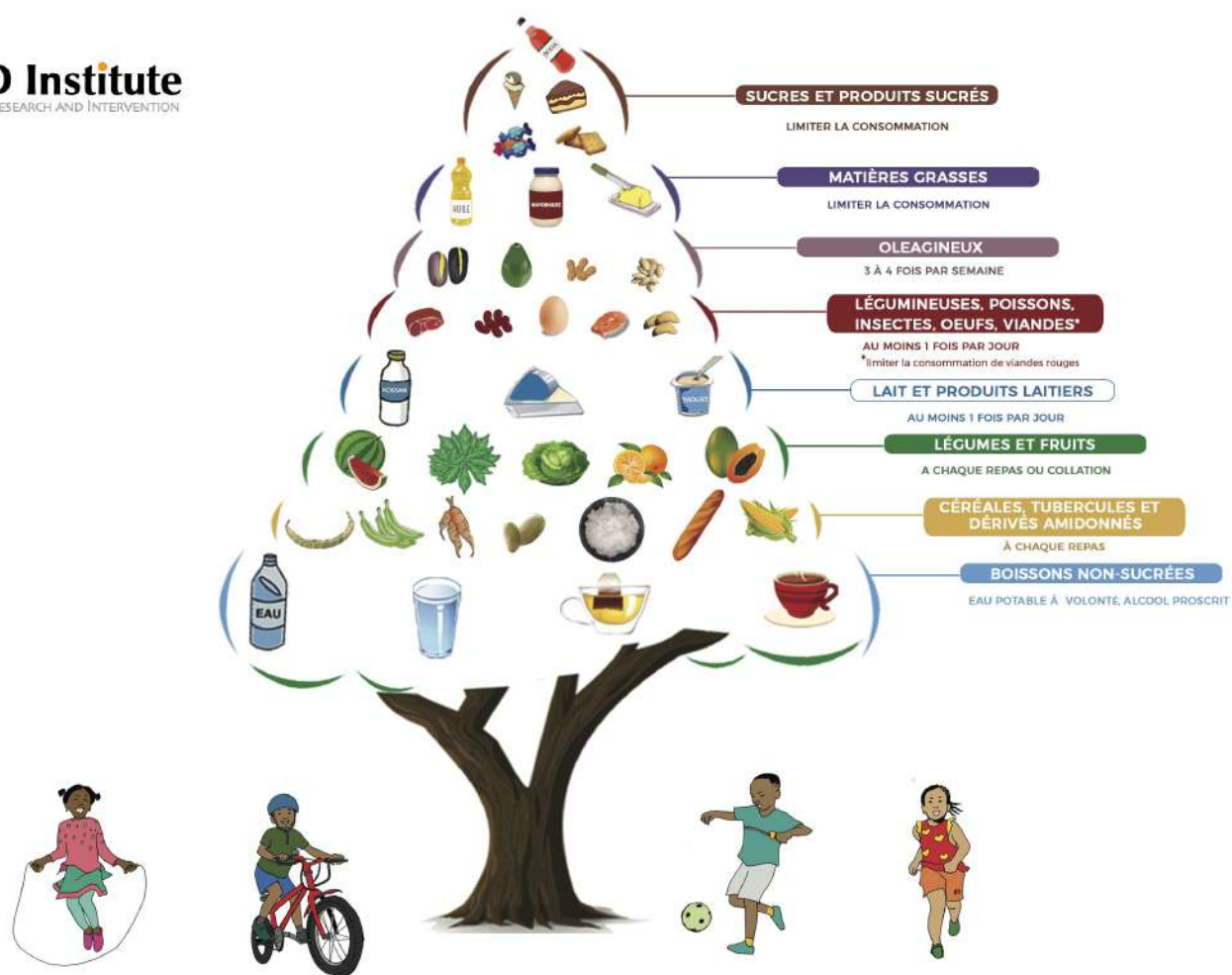
La vitamine E : encore appelée tocophérol, elle joue le rôle d'antioxydant. On retrouve la vitamine E dans les huiles et les produits oléagineux.

La vitamine K : Il existe deux familles de vitamine K : celle de la phytonadione, présente dans les légumes verts à feuilles et celle des ménaquinones synthétisée par les bactéries du tube digestif. On peut trouver de la vitamine K dans les abats et les viandes. La vitamine K est utile aux processus de coagulation sanguine, à la minéralisation osseuse et la croissance cellulaire.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide alimentaire est une représentation graphique de quelques éléments-clés des recommandations générales pour une alimentation saine et équilibrée. Des ajustements sont nécessaires en fonction des denrées alimentaires disponibles et accessibles, et en fonction des préférences individuelles.



Je pratique au moins une heure d'activité physique par jour

plus d'infos : www.rsd-institute.org

INTRODUCTION GÉNÉRALE

LECTURE DES ÉTIQUETTES

Pour savoir les quantités de protéines, de glucides, de lipides ou la quantité totale d'énergie apportée par un aliment, il faut en savoir la composition et les quantités.

Les produits du commerce ont en général une étiquette qui indique les quantités de chaque nutriment. Ces quantités sont données pour 100 grammes de produit, mais parfois l'étiquette donne également la composition pour tout le contenu de l'unité de conditionnement.

L'étiquetage des produits alimentaires manufacturés commercialisés au Cameroun est obligatoire. Certains pays y rajoutent des scores de qualité nutritionnelle inspirés de la pyramide alimentaire pour faciliter le choix des consommateurs (exemple : le nutriscore en France).

Le présent atlas renseigne sur la composition des aliments non manufacturés de consommation courante au Cameroun afin de faciliter les choix du lecteur.

Pour déterminer la **valeur nutritionnelle**, tout d'abord, assurez-vous de la quantité de produit sur laquelle porte l'analyse (en général, 100 grammes ou 100 millilitres). Ensuite, déterminez la quantité pour laquelle vous voulez avoir la valeur nutritionnelle, exprimée de préférence en grammes ou en millilitres. Si vous ne l'avez pas, pesez la quantité que vous voulez consommer. Les valeurs énergétiques peuvent être obtenues par une simple règle de trois.

ALIMENTS DE CONSOMMATION COURANTE AU CAMEROUN



Partie I :

CÉRÉALES ET PRODUITS CÉRÉALIERS

Les céréales sont des espèces généralement cultivées pour leurs grains comestibles. La plupart des céréales appartiennent à la famille des graminées. Ce sont : le blé, le maïs, le riz, le mil, l'orge, l'avoine, le seigle, le millet et le sorgho.

Grands fournisseurs de glucides sous forme d'amidon, ces aliments partagent avec les tubercules et leurs dérivés une partie importante de la pyramide alimentaire. Les céréales contiennent des vitamines hydrosolubles, des fibres alimentaires, des minéraux, et très peu de matières grasses.

Les céréales sont très importantes dans l'alimentation, et contribuent peu à la prise de poids. Toutefois, l'évaluation précise de la valeur nutritionnelle des quantités cuites est difficile à cause des particularités des modes de préparation. Les données présentées dans cet atlas ne sont donc que des moyennes. La quantité d'eau utilisée, le temps de cuisson et les ingrédients complémentaires peuvent influencer la valeur nutritionnelle finale des préparations. Pour une alimentation de qualité, les céréales complètes sont recommandées par rapport aux céréales raffinées.

I.1. BLÉ

Triticum sp.



Le blé est la céréale la plus cultivée dans le monde, surtout pour la farine obtenue à partir de ses grains. C'est une excellente source de glucides et de fibres. La présence de phytostérols dans sa composition rend cette plante utile pour la régulation du cholestérol. C'est aussi un puissant antioxydant naturel. Les produits à base de blé entier ou de son de blé ont une activité antioxydante supérieure aux produits à base de blé transformé ou raffiné. Le blé contribue à l'amélioration du transit intestinal.

Au Cameroun, le blé est surtout cultivé dans la partie septentrionale du pays (Adamaoua) en raison des conditions climatiques favorables. Le grain de blé peut être consommé sous de nombreuses formes : entier, concassé, soufflé, en flocons, en semoule ou en farine. La farine de blé sert à la confection de plusieurs aliments courants tels que le pain, les beignets et les pâtes alimentaires.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

BLÉ DUR CRU, GRAINS ENTIERS



Glucides	58,7 g
Lipides	2,2 g
Protéines	12,4 g
Fibres	10,8 g
Energie	326 kcal

FARINE DE BLÉ, RAFFINÉE



Glucides	69,3 g
Lipides	0,8 g
Protéines	11,7 g
Fibres	3,9 g
Energie	343 kcal

FARINE DE BLÉ, COMPLETE



Glucides	69,0 g
Lipides	1,8 g
Protéines	12,4 g
Fibres	11,2 g
Energie	342 kcal

SEMOULE DE BLÉ, CRUE



Glucides	58,7 g
Lipides	2,2 g
Protéines	12,4 g
Fibres	10,8 g
Energie	326 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



SEMOULE DE BLÉ, CUITE (« Couscous algérien »)

Glucides	22,9 g
Lipides	Traces
Protéines	3,6 g
Fibres	0,8 g
Energie	112 kcal



PÂTES ALIMENTAIRES, BOUILLIES

Glucides	31,3 g
Lipides	0,7 g
Protéines	5,4 g
Fibres	1,6 g
Energie	156 kcal



SPAGHETTI « SAUTÉ »

Glucides	12 g
Lipides	13 g
Protéines	10 g
Fibres	4 g
Energie	310 kcal

Variable en fonction de la recette, notamment la quantité d'huile.

I.2. MAÏS

Zea mays



Originaire d'Amérique Centrale et du Sud, le maïs est un élément de base de l'alimentation de nombreuses populations au Cameroun. Le maïs est très riche en vitamines du complexe B, mais aussi en vitamine A et en potassium. Sa composition en acides aminés particulière en fait un aliment quasi-complet. Il contient aussi une proportion non négligeable de fibres ainsi que des antioxydants, dont la zéaxanthine, spécifique au maïs.

Le maïs peut être dégusté à même l'épi, bouilli, grillé, en conserve ou soufflé (pop-corn). Ses dérivés tels que la farine, la semoule, l'huile, le son, la fécule et le sirop de maïs, peuvent se retrouver dans une multitude d'aliments.

De culture facile, il est retrouvé dans la plupart des régions du Cameroun, où il est consommé sous des formes très diverses. Il est l'ingrédient principal des plats tels que le *Sangha*, l'*Ekomba* au Centre et au Sud, le *Ntack* à l'Ouest et le *Corn Chaff* au Nord-Ouest et au Sud-Ouest.

Le maïs doux, une forme de maïs frais laissé en macération est consommé comme un légume.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



MAÏS FRAIS, CRU

Glucides	19 g
Lipides	1,2 g
Protéines	3,2 g
Fibres	2,7 g
Energie	86 kcal



MAÏS SEC, CRU

Glucides	64,3 g
Lipides	4,5 g
Protéines	12 g
Fibres	9,7 g
Energie	353 kcal



MAÏS FRAIS, BOUILLI

Glucides	24,7 g
Lipides	1,7 g
Protéines	3,5 g
Fibres	2,4 g
Energie	136 kcal



MAÏS GRILLÉ EN ÉPI

Glucides	24,7 g
Lipides	1,7 g
Protéines	3,5 g
Fibres	2,4 g
Energie	136 kcal



FARINE DE MAÏS

Glucides	64,3 g
Lipides	4,4 g
Protéines	9,3 g
Fibres	3,9 g
Energie	353 kcal

Fibres variables en fonction du tamisage

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



COUSCOUS DE MAÏS

Glucides	15 g
Lipides	1,88 g
Protéines	0,63 g
Fibres	0,1-2,5 g
Energie	79,4 kcal



BOUILLIE DE MAÏS

Glucides	25,5 g
Lipides	0,2 g
Protéines	13,2 g
Fibres	0,1-2,5 g
Energie	132,6 kcal

Cette composition ne tient pas compte du sucre surajouté



EKOMBA

Glucides	23,9 g
Lipides	5,9 g
Protéines	5,6 g
Fibres	1,2 g
Energie	182 kcal



GÂTEAU DE MAÏS (TENUE MILITAIRE)

Glucides	16,1 g
Lipides	15,7 g
Protéines	4,1 g
Fibres	1,3 g
Energie	231 kcal



BEIGNETS DE MAÏS

Glucides	38,6 g
Lipides	21,2 g
Protéines	8,5 g
Fibres	2 g
Energie	374 kcal

I.3. MIL

Pennisetum spp



Le mil est une céréale originaire d'Afrique. Extrêmement résistant à la sécheresse et bien adapté aux sols pauvres, il reste la seule culture correspondant véritablement aux conditions du milieu et aux habitudes alimentaires traditionnelles. Le mil est dépourvu de gluten et est relativement riche en glucides lents.

Au Cameroun, le mil blanc et le mil rouge sont les variétés les plus rencontrées sur le marché et sont principalement consommés sous forme de bouillie et de couscous, principalement dans les régions septentrionales. Il s'agit en réalité de la variété de céréales connue sous le nom de petit mil ou millet.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



MIL, CRU

Glucides	62 g
Lipides	7,8 g
Protéines	11,1 g
Fibres	9,6 g
Energie	382 kcal

MIL, BOUILLI

Glucides	25,8 g
Lipides	3,3 g
Protéines	4,6 g
Fibres	4 g
Energie	159 kcal

FARINE DE MIL

Glucides	72,1 g
Lipides	3,2 g
Protéines	7,4 g
Fibres	4,6 g
Energie	355 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



BOUILLIE DE MIL

Glucides	38,2 g
Lipides	1,0 g
Protéines	2,3 g
Fibres	1,4 g
Energie	173,4 kcal



COUSCOUS DE MIL

Glucides	51,5 g
Lipides	1,0 g
Protéines	5,7 g
Fibres	1,1 g
Energie	223 kcal

I.4. RIZ

Oryza sativa

Oryza glaberrima



Le riz est un aliment de forte consommation à travers le monde. C'est la céréale la plus cultivée après le blé. Après récolte, la céréale doit être traitée pour obtenir : le riz complet (céréale décortiquée, triée et tamisée), le riz brun ou « demi-complet » (subit une légère abrasion, permettant d'en réduire le temps de cuisson) et le riz blanc ou « blanchi » (entièrement poli, c'est à dire, débarrassé totalement de la partie qui enrobe la graine). Les traitements des grains de riz influencent leur valeur nutritive. Le riz brun contient plus de fibres que le riz blanc. Le riz blanc étuvé est plus nourrissant que les autres riz blancs parce que l'étuvage fait migrer plusieurs nutriments vers le centre du grain, ce qui diminue le risque de pertes. Le riz contient essentiellement des glucides et des protéines. Il ne contient pas de gluten, ce qui le rend propice à la consommation chez personnes intolérantes au blé. Le riz blanc aide à lutter contre les diarrhées, tandis que les fibres du riz complet combattent la constipation. C'est un aliment très consommé au Cameroun. Il est le principal complément de diverses sauces.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



RIZ BRUN, CRU

Glucides	73,8 g
Lipides	2,2 g
Protéines	7,8 g
Fibres	3 g
Energie	352 kcal



RIZ BRUN, BOUILLI

Glucides	29,5 g
Lipides	0,9 g
Protéines	3,1 g
Fibres	1,2 g
Energie	138 kcal



RIZ BLANC, CRU

Glucides	80,6 g
Lipides	0,5 g
Protéines	11 g
Fibres	1,1 g
Energie	353 kcal



RIZ BLANC, BOUILLI

Glucides	31 g
Lipides	0,2 g
Protéines	2,4 g
Fibres	0,4 g
Energie	136 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



RIZ SAUTÉ

Glucides	17,2 g
Lipides	4,5 g
Protéines	5,9 g
Fibres	0,6 g
Energie	82,9 kcal

Variable en fonction de la recette.



COUSCOUS DE RIZ

Glucides	80,1 g
Lipides	1,4 g
Protéines	6 g
Fibres	2 g
Energie	366 kcal



BOUILLIE DE RIZ

Glucides	63,3 g
Lipides	0,4 g
Protéines	4,7 g
Fibres	1 g
Energie	288 kcal

I.5. SORGHO

Sorghum bicolor



Le sorgho est une graminée très répandue à l'état sauvage sous les climats tropicaux et subtropicaux. Depuis des siècles, les peuples d'Afrique et d'Asie utilisent ses graines pour leur alimentation.

En Afrique, il est souvent appelé « gros mil ». La culture est génétiquement adaptée aux milieux chauds et secs, où il serait difficile de cultiver d'autres céréales. Dans ces régions, souvent frappées par la sécheresse, le sorgho est généralement cultivé à la fois pour son grain, utilisé en alimentation humaine, et sa paille utilisée comme fourrage.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



GRAINS ENTIERS DE SORGHO, CRU

Glucides	63,1 g
Lipides	3,3 g
Protéines	10,5 g
Fibres	9,9 g
Energie	344 kcal

SORGHO, BOUILLI

Glucides	26,3 g
Lipides	1,4 g
Protéines	4,4 g
Fibres	4,1 g
Energie	143 kcal

Aliments courants



COUSCOUS DE SORGHO

Glucides	48,9 g
Lipides	0,8 g
Protéines	6 g
Fibres	0,7 g
Energie	213 kcal



Partie II :

LES RACINES, TUBERCULES ET DERIVES AMIDONNES

Ce groupe d'aliments correspond à des produits issus de plantes donnant des racines, des tubercules, des rhizomes, des bulbes et des tiges riches en amidon. Ils sont principalement utilisés pour l'alimentation humaine, pour l'alimentation animale et pour la fabrication d'amidon, d'alcool et de boissons fermentées, y compris la bière. La dénomination "racines et tubercules" exclut les cultures destinées principalement à l'alimentation animale ou à la transformation en sucre (betteraves à sucre), ainsi que celles classées comme "légumes-racines, bulbes et tubercules" (oignons, ail et betteraves).

Certaines plantes-racines, notamment le macabo, le taro et le manioc amer, contiennent des substances toxiques (oxalates de calcium, cyanure). Certains processus tels que le trempage prolongé (18 à 24 heures) et la cuisson à l'eau (au moins 30 minutes) doivent être entrepris pour rendre ces plantes sans danger pour la consommation humaine.

Outre leur teneur élevée en eau (70-80%), ces aliments à l'état frais contiennent majoritairement des glucides (principalement de l'amidon qui représente 16 à 24% de leur poids total), très peu de protéines et de matières grasses. Les principales plantes à racines et tubercules tropicales sont le manioc, la patate douce, les ignames et le taro.

En général, les tubercules sont consommées bouillies, frites ou sous forme de mets dérivés, elle peuvent également être séchées, transformées en farine et consommées sous forme de fofou.

La banane plantain et la banane douce non-mûre ont des caractéristiques nutritionnelles proches de celles des féculents et sont classées dans cette catégorie en tant que dérivés amidonnés.



II.1. BANANE DOUCE

Musa spp.

La banane douce est un fruit issu d'une plante herbacée (contrairement à son apparence) appelée bananier. Originaires d'Asie, elles ont été rapidement domestiquées et auraient été introduites au Cameroun il y a plusieurs siècles et il en est le 5^e producteur mondial. Sa richesse en amidon lui confère la particularité d'être considérée comme un féculent très voisin de la banane plantain lorsqu'elle n'est pas mûre.

Au Cameroun, elle sert d'accompagnement pour diverses sauces et légumes, elle est souvent recommandée dans le régime alimentaire des patients diabétiques du fait de sa faible teneur en sucres rapides. Bien que la variété appelée « banane-cochon » soit recommandée dans cette intention, ses propriétés nutritionnelles ne sont pas différentes de celles des autres types de banane.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



BANANE DOUCE, CRUE

Glucides	27 g
Lipides	0,4 g
Protéines	1,3 g
Fibres	2,1 g
Energie	105 kcal



BANANE DOUCE, BOUILLIE

Glucides	31,1 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,8 g
Fibres	2,3 g
Energie	116 kcal

Aliments courants

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



BANANE MALAXÉE

Glucides	42,1 g
Lipides	36,9 g
Protéines	2,1 g
Fibres	5,8 g
Energie	498 kcal

Variable selon la teneur en matières grasses et en arachides.

II.2. BANANE

PLANTAIN

Musa paradisiaca



Originnaire du Sud-est asiatique, la banane plantain est un faux-fruit classée parmi les féculents et représente l'aliment de base de nombreuses populations des pays en développement où elle est appelée « banane à cuire » ou « banane à farine » ou tout simplement plantain (au Cameroun). La banane plantain provient d'une plante herbacée vivace appartenant à la même espèce que la banane "douce", fruit dont elle est un hybride très voisin. La banane plantain se caractérise par une teneur très élevée en glucides complexes, nettement supérieure à celle de la pomme de terre. Elle contient aussi des fibres et est riche en potassium.

Au Cameroun, la banane plantain est consommée sur toute l'étendue du territoire, mais cultivée principalement dans la partie sud du pays. Elle est servie mûre ou non mûre, généralement bouillie, frite ou cuite à la braise. Quelques mets dérivés, tels que le plantain pilé, le **Kondrè**, le « poulet DG » sont très appréciés.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



PLANTAIN MÛR, CRU

Glucides	32 g
Lipides	0,4 g
Protéines	1,3 g
Fibres	1,7 g
Energie	122 kcal



PLANTAIN MÛR, BOUILLI

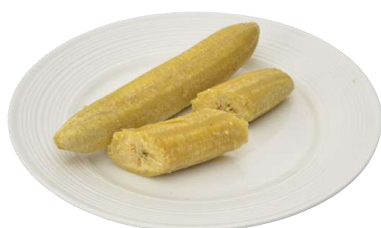
Glucides	31 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,8 g
Fibres	2,3 g
Energie	115 kcal



PLANTAIN NON-MÛR, CRU

Glucides	37 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,3 g
Fibres	2,2 g
Energie	152 kcal

La teneur en eau et glucides non digestibles explique les différences observées entre plantain mûr et non-mûr



PLANTAIN NON-MÛR, BOUILLI

Glucides	29 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,1 g
Fibres	2,6 g
Energie	121 kcal



FARINE DE PLANTAIN SÉCHÉ

Glucides	86,7 g
Lipides	0 g
Protéines	3,3 g
Fibres	0 g
Energie	330 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



FRITES DE PLANTAIN MÛR

Glucides	36,1 g
Lipides	13,3 g
Protéines	1,5 g
Fibres	2,6 g
Energie	252 kcal



FRITES DE PLANTAIN NON-MÛR

Glucides	49 g
Lipides	12 g
Protéines	1,5 g
Fibres	3,5 g
Energie	309 kcal



KONDRE

Glucides	42,5 g
Lipides	36,9 g
Protéines	2,1 g
Fibres	5,8 g
Energie	263 kcal



PLANTAIN PILÉ AU HARICOT

Glucides	41,8 g
Lipides	32 g
Protéines	7,8 g
Fibres	4,9 g
Energie	482 kcal



NTOUBA

Glucides	30,5 g
Lipides	0,3 g
Protéines	1,1 g
Fibres	2,2 g
Energie	133 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



POULET « DG »

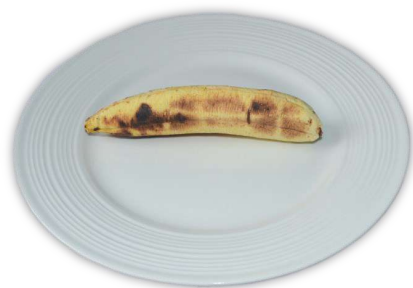
Glucides	37,8 g
Lipides	43,1 g
Protéines	12,4 g
Fibres	3,4 g
Energie	595 kcal

Les apports caloriques varient en fonction des proportions des ingrédients et principalement des quantités de matières grasses



CHIPS DE PLANTAIN

Glucides	64 g
Lipides	30 g
Protéines	2,3 g
Fibres	3,5 g
Energie	531 kcal



PLANTAIN MÛR, À LA BRAISE

Glucides	41 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,5 g
Fibres	2,2 g
Energie	155 kcal

II.3. IGNAME

Dioscorea spp.



L'igname est une plante tropicale à tige grimpante originaire de l'Extrême-Orient. C'est la deuxième racine tropicale la plus cultivée après le manioc. Elle représente une denrée alimentaire de base dans plusieurs régions d'Afrique, d'Asie du Sud-Est et du Pacifique Sud.

L'igname est cultivée pour ses tubercules riches en amidon. Ce tubercule, très volumineux et allongé, a une chair farineuse qui est consommée bouillie, frite ou rôtie. Sa valeur nutritive est proche de celle de la pomme de terre. Elle contient plus de protéines que le manioc, et possède par ailleurs une bonne quantité de fibres et de manganèse.

Au Cameroun, elle est cultivée et consommée dans pratiquement toutes les régions. On en distingue deux types : l'igname blanche dont la chair est plus farineuse et l'igname jaune.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



IGNAME BLANC, CRUE

Glucides	31,9 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,9 g
Fibres	5,4 g
Energie	147 kcal



IGNAME BLANC, BOUILLIE

Glucides	29,6 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,9 g
Fibres	5,1 g
Energie	137 kcal

FARINE D'IGNAME

Glucides	67,9 g
Lipides	5,1 g
Protéines	3,4 g
Fibres	0,4 g
Energie	312 kcal



IGNAME JAUNE, CRUE

Glucides	26,5 g
Lipides	2,4 g
Protéines	4,9 g
Fibres	4,1 g
Energie	125 kcal



IGNAME JAUNE, BOUILLIE

Glucides	27,9 g
Lipides	0,1 g
Protéines	2,5 g
Fibres	4,3 g
Energie	132 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



RAGOÛT D'IGNAMES

Glucides 20,5 g

Lipides 8,4 g

Protéines 0,1 g

Fibres 2,9 g

Energie 156 kcal

Variable en fonction de la teneur en huile

II.4. MACABO

*Xanthosoma
sagittifolium*



Le macabo est une plante tropicale à tubercules originaire du bassin de l'Amazonie. C'est une plante aux larges feuilles, pouvant atteindre jusqu'à 3 mètres de hauteur en zone tropicale humide. Le macabo est essentiellement cultivé dans le grand sud Cameroun. On en distingue deux types : le macabo blanc et le macabo rouge. Le macabo blanc a une teneur en amidon plus élevée que le macabo rouge.

Les tubercules se consomment uniquement cuites car le macabo est très riche en amidon non digestible et il contient des cristaux d'oxalates de calcium, substances amères et irritantes pour le système digestif qui sont décomposées par la chaleur pendant la cuisson. Au Cameroun, les mets dérivés du macabo sont entre autres le *Kouakoukou*, le ragoût de macabo et le *Ekvang*.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



MACABO CRU

Glucides	27,4 g
Lipides	0,2 g
Protéines	2,4 g
Fibres	4,1 g
Energie	129 kcal



MACABO BLANC, BOUILLI

Glucides	29,6 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,9 g
Fibres	5,1 g
Energie	137 kcal



MACABO ROUGE, BOUILLI

Glucides	28,9 g
Lipides	0,2 g
Protéines	2,5 g
Fibres	4,3 g
Energie	136 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



MACABO RAPÉ (*Kouakoukou*)

Glucides	17,1 g
Lipides	19,8 g
Protéines	1,2 g
Fibres	1,9 g
Energie	252 kcal

Certaines présentations ne contiennent pas d'huile (variable selon les aires culturelles).



EKWANG

Glucides	23,5 g
Lipides	23,7 g
Protéines	19,1 g
Fibres	1,2 g
Energie	431 kcal

II.5. MANIOC

Manihot esculenta C.



Le manioc est une plante dont les racines sont des tubercules comestibles riches en amidon et en fibres alimentaires, mais pauvre en lipides et en protéines.

Au Cameroun, le manioc est cultivé dans pratiquement toutes les régions, surtout dans le Centre, le Sud et l'Est. Il est consommé sous plusieurs formes comme le bâton de manioc (*Bôbôlô*, *Miondo*), le « *Mintoumba* », le couscous de manioc (*Foufou*) et la semoule de manioc (*Tapioca*).

Il existe deux variétés de manioc : le manioc amer et le manioc doux. Le manioc doux peut être consommé cru sans risque pour la santé cependant, il est fortement déconseillé de consommer du manioc amer cru car les glycosides cyanogènes qu'il contient peuvent entraîner un empoisonnement au cyanure. Ce dernier doit donc être préalablement bouilli pendant au moins 30 minutes ou trempé pendant au moins 24 heures avant la consommation.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



MANIOC CRU, FRAIS

Glucides	35,6 g
Lipides	0,3 g
Protéines	1,2 g
Fibres	1,8 g
Energie	153 kcal



MANIOC BOUILLI

Glucides	37,4 g
Lipides	0,3 g
Protéines	1,2 g
Fibres	1,9 g
Energie	161 kcal



MANIOC SÉCHÉ

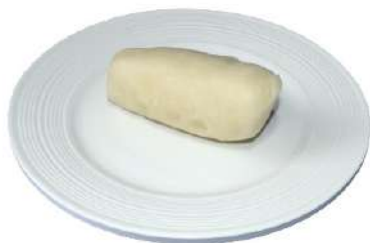
Glucides	81,4 g
Lipides	0,6 g
Protéines	2,1 g
Fibres	4 g
Energie	346 kcal



FARINE DE MANIOC

Glucides	83,1 g
Lipides	0,6 g
Protéines	2,3 g
Fibres	3,9 g
Energie	349 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



COUSCOUS DE MANIOC

Glucides	30 g
Lipides	0,4 g
Protéines	1,5 g
Fibres	0,2 g
Energie	129 kcal



BÂTON DE MANIOC (*Bôbôlô*)

Glucides	46,1 g
Lipides	0 g
Protéines	0,2 g
Fibres	1,3 g
Energie	198 kcal



SEMOULE DE MANIOC (*Tapioca*)

Glucides	87,8 g
Lipides	1,1 g
Protéines	0,2 g
Fibres	0,9 g
Energie	354 kcal



Mintoumba

Glucides	46,1 g
Lipides	15,3 g
Protéines	0,2 g
Fibres	1,2 g
Energie	315 kcal

II.6. PATATE DOUCE

Ipomoea batatas



La patate douce est une plante vivace cultivée pour ses tubercules comestibles. Originaires des Amériques. Elle est dite « douce » pour ne pas la confondre avec la pomme de terre souvent appelée « patate ».

Elle est composée d'une chair fibreuse pouvant être de différentes couleurs (blanche, jaune, orange ou pourpre) et d'une peau épaisse également colorée (orangée ou violette). Elle est dotée d'une très grande richesse en pro-vitamine A (ou bêta-carotène), en amidon, et en vitamines du groupe B.

La patate douce est un féculent d'index glycémique plus bas que celui de la pomme de terre, et de ce fait plus recommandée chez les personnes atteintes du diabète sucré.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



PATATE, CRUE

Glucides	12,2 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,7 g
Fibres	2,9 g
Energie	68 kcal



PATATE, BOUILLIE

Glucides	37,4 g
Lipides	0,3 g
Protéines	1,2 g
Fibres	1,9 g
Energie	161 kcal

II.7. POMME DE TERRE

Solanum tuberosum



La pomme de terre est un légume originaire d'Amérique du Sud. Elle est considérée comme un féculent en raison de sa richesse en amidon. Sa culture relativement facile s'est fortement développée dans le monde. Au Cameroun, elle est surtout cultivée dans les régions du Nord-Ouest et de l'Ouest.

Elle représente une bonne source de sucres lents, de vitamine C (dans sa peau) et minéraux, notamment le potassium et le magnésium. Pour profiter de ses atouts nutritionnels, il faut opter pour un mode de cuisson sans matière grasse et la consommer avec sa peau.

Bon à Savoir

Les pommes de terre contiennent des composés toxiques, qui leur procurent une protection contre différents agents infectieux. Lorsque leur teneur en ces poisons est élevée, les pommes de terre présentent une teinte verte ou des taches vertes. La cuisson ne détruit pas ces toxines et leur concentration s'accroît lorsque les pommes de terre sont entreposées à température élevée ou à la lumière. Il faut donc conserver les pommes de terre à l'abri de l'humidité et de la lumière, retirer les taches vertes complètement avant consommation ou ne pas les consommer si elles sont trop vertes.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



POMME DE TERRE, CRUE

Glucides	16,9 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,9 g
Fibres	1,8 g
Energie	80 kcal



POMME DE TERRE, BOUILLIE

Glucides	20 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,7 g
Fibres	0,7 g
Energie	86 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



FRITES DE POMMES DE TERRE

Glucides	39 g
Lipides	12 g
Protéines	4,4 g
Fibres	3,1 g
Energie	233 kcal



POMMES DE TERRE PILÉES AU HARICOT

Glucides	28,6 g
Lipides	27,1 g
Protéines	9,7 g
Fibres	2,2 g
Energie	396 kcal

Attention à la variabilité de la teneur en huile



RAGOÛT DE POMMES DE TERRE

Glucides	10,8 g
Lipides	2 g
Protéines	1,4 g
Fibres	2 g
Energie	67 kcal

Attention à la variabilité de la teneur en huile



PURÉE DE POMMES DE TERRE

Glucides	14,6 g
Lipides	2,8 g
Protéines	1,7 g
Fibres	0,9 g
Energie	89 kcal

II.8. TARO

Colocasia esculenta



Tubercule d'une plante originaire du Sud-Est asiatique, le taro pousse dans les régions tropicales ainsi que dans les régions tempérées assez chaudes et sert d'aliment de base dans plusieurs pays tropicaux, notamment en Afrique, dans les îles du Pacifique, dans les Caraïbes et en Asie.

Au Cameroun, le taro est cultivé dans plusieurs régions, celles situées entre le Sud et l'Adamaoua, surtout à l'Ouest et au Nord-Ouest. Les tubercules se consomment uniquement cuites car comme le macabo, le taro est très riche en amidon non digestible et contient des cristaux d'oxalate de calcium.

Le taro se mange comme accompagnement. Il est riche en sucres lents et en amidon. Il se mêle agréablement à des plats en sauces accompagnées de viandes et ou de poissons. Il peut être pilé et consommé avec une sauce grasse appelée sauce jaune ou « *Achu* » dans certaines régions du pays.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



TARO, CRU

Glucides	19 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,7 g
Fibres	4,1 g
Energie	92 kcal



TARO, BOUILLI

Glucides	20 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,8 g
Fibres	4,3 g
Energie	97 kcal



TARO PILÉ

Glucides	20 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,8 g
Fibres	4,3g
Energie	97 kcal

Aliments courants



SAUCE JAUNE (POUR TARO PILÉ)

Glucides	0 g
Lipides	10,9 g
Protéines	0 g
Fibres	0,3 g
Energie	113 kcal

Sauce jaune (Valeur nutritionnelle pour 100 ml) Taro pilé (voir ci-dessus)



Partie III : LEGUMINEUSES

Les légumineuses aussi « légumes secs » sont des graines séchées provenant des plantes à gousses. Ce sont des aliments très riches en protéines. Elles contiennent environ deux fois plus de protéines que les céréales et sont un complément de choix en nutrition pédiatrique.

Leur teneur élevée en nutriments en fait également un aliment idéal pour les végétariens et les végétaliens, garantissant un apport suffisant en protéines, en minéraux (potassium) et en vitamines. Associées à des aliments riches en vitamine C, leur teneur en fer, très élevée, fait d'elles une excellente source de reconstitution des réserves en fer, particulièrement chez les femmes en âge de procréer. Les légumineuses sont également bénéfiques pour les personnes âgées.

Elles se présentent sous différentes formes et couleurs :

- Fèves et haricots secs : haricots (rouges, blancs, noirs, ...), soja, etc.
- Pois secs : entiers, cassés, pois chiches, pois à vache, etc.
- Lentilles : vertes, rouges, brunes, etc.

III.1. HARICOT

Phaseolus vulgaris



Le haricot commun est issu d'une plante vivace grimpante. Sa culture est largement répandue dans tous les pays du globe où il existe une période de trois à quatre mois sans gel. Il a donné naissance à une multitude de variétés, dont le nombre est sans cesse croissant. Il semble qu'il soit originaire d'Amérique du Sud.

Comme les autres légumes secs, le haricot est particulièrement riche en protéines. Il se caractérise aussi par sa forte concentration en fibres, en fer, en phosphore, en vitamine B9, en antioxydants et en phytostérols. Le haricot rouge et le haricot noir sont nettement plus riches en antioxydants que le haricot blanc, plus riche en magnésium.

Au Cameroun, la culture du haricot est fortement vulgarisée, elle est surtout pratiquée dans le sud du pays où il est un élément essentiel de l'alimentation de base. Il est préalablement trempé, bouilli et assaisonné pour en relever le goût et consommé tel quel, avec des féculents ou associé à d'autres aliments (plantains ou pommes de terre pilés).

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



HARICOT BLANC SEC, CRU

Glucides	60 g
Lipides	1,5 g
Protéines	22,1 g
Fibres	10,3 g
Energie	335 kcal

HARICOT BLANC, BOUILLI

Glucides	19,7 g
Lipides	0,5 g
Protéines	8,2 g
Fibres	3,8 g
Energie	124 kcal



HARICOT ROUGE SEC, CRU

Glucides	60 g
Lipides	0,8 g
Protéines	24 g
Fibres	25 g
Energie	333 kcal

HARICOT ROUGE BOUILLI

Glucides	12,7 g
Lipides	0,7 g
Protéines	10,4 g
Fibres	10,7 g
Energie	120 kcal



HARICOT NOIR SEC, CRU

Glucides	62,0 g
Lipides	1,4 g
Protéines	22,0 g
Fibres	26,3 g
Energie	341 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

HARICOT NOIR, BOUILLI

Glucides	12,7 g
Lipides	0,7 g
Protéines	10,4 g
Fibres	10,7 g
Energie	120 kcal

Aliments courants



RAGÔT DE HARICOT BLANC

Glucides	21,6 g
Lipides	21,5 g
Protéines	5,5 g
Fibres	5,5 g
Energie	280 kcal

Variable selon la teneur en matières grasses.



RAGÔT DE HARICOT NOIR OU ROUGE

Glucides	21,6 g
Lipides	21,5 g
Protéines	5,5 g
Fibres	5,5 g
Energie	280 kcal

Variable selon la teneur en matières grasses.

III.2. POIS À VACHE (NIÉBÉ OU KOKI)

Vigna unguiculata



Le pois à vache ou niébé ou encore cornille, beaucoup plus connu au Cameroun sous le nom de **koki** est une variété de haricot très courante en Afrique. Originaires d'Afrique sub-Saharienne dont le climat favorise la culture, le niébé est cultivé principalement en Afrique de l'Ouest. Dans le nord du Cameroun, le niébé est cultivé pendant la saison des pluies.

Le niébé est une plante dont les différentes composantes sont utiles en alimentation humaine (graines, gousses vertes, feuilles vertes ou séchées). Comme toutes les légumineuses, les graines du niébé, sont riches en protéines qui peuvent constituer 17 à 28% de la matière sèche, en acide folique, fer, zinc et calcium.

Le niébé constitue également un élément important pour la protection des sols, grâce à son pouvoir antiérosif.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



POIS À VACHE, CRU

Glucides	61,0 g
Lipides	1,4 g
Protéines	22,5 g
Fibres	15,3 g
Energie	338 kcal

POIS À VACHE, BOUILLI

Glucides	21 g
Lipides	0,5 g
Protéines	8 g
Fibres	7 g
Energie	116 kcal

Aliments courants



KOKI (GÂTEAU DE CORNILLE)

Glucides	10,1 g
Lipides	38,8 g
Protéines	4,7 g
Fibres	1,2 g
Energie	309 kcal

III.3. POIS BAMBARA

Vigna subterranea



Le pois bambara couramment appelé *Voandzou*, pois arachide ou encore *Matobo*, est une légumineuse cultivée pour ses graines qui se récoltent sous terre à l'instar des arachides. Le pois bambara est largement cultivé en Afrique subsaharienne. Il est probablement originaire du Nord-Est du Nigéria et du Nord Cameroun.

Les pois sont comestibles à l'état frais (après avoir été bouillis ou rôtis) comme en-cas, mais ils sont habituellement séchés et moulus pour produire une farine servant à la préparation de diverses formes de gâteaux et biscuits. Constitué en moyenne de 63% de glucides et 19% de protéines, le pois bambara peut être considéré comme un aliment quasi complet.

Le pois bambara résiste très bien dans des sols de qualité médiocre, est extrêmement tolérant à la sécheresse et remplace utilement l'arachide dans des conditions où celle-ci ne donne pas de récolte. Il favorise la reconstitution des nutriments du sol grâce à l'azote qu'il fixe à travers ses racines. Cette plante est donc introduite dans les systèmes de cultures intercalaires où elle peut être associée au maïs, au mil, au sorgho, au manioc ou à l'igname.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



POIS BAMBARA, CRU

Glucides	61,3 g
Lipides	6,2 g
Protéines	18,8 g
Fibres	4,8 g
Energie	367 kcal



POIS BAMBARA, BOUILLI

Glucides	21,9 g
Lipides	0,4 g
Protéines	8,6 g
Fibres	3,0 g
Energie	122 kcal

III.4. SOJA

Glycine max



Le Soja est une légumineuse qui serait originaire de Chine. Il peut être cultivé tout le long de l'année dans les zones tropicales et subtropicales si l'eau est disponible.

Le soja a la particularité unique de renfermer la totalité des acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin, et est donc classé comme la meilleure source de protéines végétales. Cependant, il possède aussi en quantité importante un facteur appelé antitrypsine qui inhibe la digestion des protéines ce qui rend la graine crue indigeste. Les graines de soja crues sont donc impropres à la consommation humaine et doivent subir des transformations (inactivation thermique ou fermentation prolongée), qui permettent d'en réduire la teneur en antitrypsine. Le soja est par ailleurs très riche en vitamine B1, B9, en calcium, et en isoflavones.

Au Cameroun, la culture du soja a fait l'objet d'une importante promotion au cours des dernières décennies en raison de son intérêt dans la prévention et la prise en charge de la dénutrition. On l'utilise sous forme de bouillies, tofu, viandes végétales, lait, sauces, jus et desserts.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



SOJA SECHÉ, CRU

Glucides	33,9 g
Lipides	17,9 g
Protéines	33,7 g
Fibres	4,7 g
Energie	405 kcal

SOJA, BOUILLI

Glucides	12 g
Lipides	7,4 g
Protéines	13,9 g
Fibres	4 g
Energie	178 kcal



FARINE DE SOJA

Glucides	33,7 g
Lipides	21,9 g
Protéines	34,8 g
Fibres	9,7 g
Energie	441 kcal



Partie IV : LEGUMES

Les légumes sont des aliments qui peuvent être des fruits (tomate, citrouille, etc.), des feuilles (amarante, chou, etc.), des racines (carotte, oignon, etc.), des tiges (céleri) ou des fleurs (chou-fleur). Cette classification est fonction de la partie de la plante consommée.

Les légumes ont une place importante dans l'alimentation et se situent à la base de la pyramide alimentaire. Il est recommandé de consommer 5 portions (80 à 100g) de fruits ou légumes par jour. Les légumes sont presque tous riches en fibres, carotène et en vitamine C et contiennent des quantités appréciables de calcium, de fer et d'autres minéraux. Ils sont aussi peu énergétiques et sont pauvres en protéines. Les feuilles de couleur vert foncé contiennent plus de vitamines et de minéraux que les feuilles de couleur vert pâle. Elles sont donc utiles pour prévenir les carences fréquentes chez les enfants (avitaminose A) et chez les femmes enceintes (déficit en fer). Les légumes en majorité perdent leur valeur nutritive lorsqu'ils sont conservés durant plusieurs mois. Il est donc recommandé de les cuisiner lorsqu'ils sont frais, les laver à l'eau courante sans les tremper et préférer les cuissons courtes.

Pour en faciliter la présentation dans ce document, nous les avons classés en légumes feuilles, légumes fruits, légumes tiges et en bulbes et légumes racines.

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

- IV.1.1. Basilic (*Ocimum basilicum*)
- IV.1.2. Celeri (*Apium graveolens var. dulce*)
- IV.1.3. Choux vert (*Brassica oleracea L.*)
- IV.1.4. Corète potagère (*Corchorus olitorius*)
- IV.1.5. Epinards (*Spinacia oleacera*)
- IV.1.6. Feuilles d'Amarante ou *folong* (*Amaranthus sp.*)
- IV.1.7. Feuilles d'Oseille (*Hibiscus sabdariffa*)
- IV.1.8. Feuilles de Baobab (*Telfairia occidentalis*)
- IV.1.9. Feuilles de Courge Cannelée (*Telfairia occidentalis*)
- IV.1.10. Feuilles de Gnetum africanum (*Gnetum Africanum*)
- IV.1.11. Feuilles de Gombo (*Abelmoschus esculentus*)
- IV.1.12. Feuilles de Macabo (*Xanthosoma sagittifolium*)
- IV.1.13. Feuilles de Manioc (*Manihot esculenta*)
- IV.1.14. Feuilles de Morelle noire (*Solanum Nigrum*)
- IV.1.15. Feuilles de Vernonie commune (*Vernonia amygdalina*)
- IV.1.16. Laitue (*Lactuca sativa*)
- IV.1.17. Persil (*Petroselinum crispum*)
- IV.1.18. Poireau (*Allium porrum*)

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.1. BASILIC

Ocimum basilicum

Le basilic est une plante aromatique originaire d'Asie du Sud-Est ou d'Afrique Centrale. Les feuilles de basilic s'utilisent en cuisine comme plante aromatique. Il existe une variété sauvage de basilic (*Messep*) utilisée pour assaisonner les bouillons et les mets traditionnels.

Le basilic possède également des propriétés antispasmodiques, sédatives, antioxydantes et antiseptiques. Certaines populations l'utilisent en bain de bouche pour le traitement des aphtes.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



BASILIC, CRU

Glucides	2,5 g
Lipides	0,5 g
Protéines	3,2g
Fibres	3,4 g
Energie	34 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.2. CELERI

Apium graveolens

Le céleri est une plante herbacée cultivée pour ses feuilles et ses racines qui peuvent être consommées comme légumes. Il possède comme particularité d'être très peu calorique, car il est essentiellement constitué d'eau (95%). De plus, le céleri est satiétogène grâce à sa teneur en fibres.

Le céleri est en outre une bonne source de potassium, vitamines K, B6, B9 et fournit en petite quantité de la vitamine C et de l'acide folique. On lui prête également des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antibactériennes.

Ses feuilles parfument agréablement bouillons, soupes et autres mets.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



CELERI, CRU

Glucides	3,6 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,7 g
Fibres	1,6 g
Energie	21 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.3. CHOU VERT

Brassica oleracea

Le chou est une plante originaire du Sud-Ouest de l'Europe. Sa « tête » de feuilles compactes est appelée « pomme ». Dans les régions tropicales et subtropicales, la culture commerciale reste cantonnée aux climats frais des hautes terres ou aux saisons fraîches.

Le chou pommé est surtout commun en Afrique de l'Est et en Égypte. Il est toutefois largement cultivé à l'Ouest du Cameroun, d'où il est transporté pour être commercialisé dans les autres régions.

Le chou pommé se consomme généralement comme légume cuit. Il se mange également cru en salade, une fois coupé en lanières ou haché.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CHOU VERT, CRU

Glucides	3,8-6,0 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,6 g
Fibres	2,6 g
Energie	28 kcal

Aliments courants



CHOU SAUTÉ AUX ARACHIDES / AU PISTACHE*

Glucides	8,7 g
Lipides	5,8 g
Protéines	3,7 g
Fibres	3,7 g
Energie	102 kcal

* *Pistache*: nom féminin, mais d'utilisation courante au masculin au Cameroun

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.4. CORÈTE POTAGÈRE

Corchorus olitorius

La corète potagère est une plante qui serait originaire d'Inde ou d'Afrique Tropicale. Fortement répandue dans les régions tropicales, elle est utilisée comme légume-feuilles.

Les feuilles cuites donnent une sauce gluante, comparable à celle du gombo, qu'on appelle *Kelèn kelèn* au Cameroun.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CORÈTE POTAGÈRE, CRUE

Glucides	9,1 g
Lipides	0,3 g
Protéines	3,9 g
Fibres	2 g
Energie	59 kcal

Aliments courants



KELÈN KELÈN

Glucides	0,8 g
Lipides	16,1 g
Protéines	1,6 g
Fibres	1,7g
Energie	154 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.5. EPINARDS

Spinacia oleracea

L'épinard est une plante potagère originaire d'Iran, et aujourd'hui cultivée essentiellement dans les régions tempérées. C'est l'un des légumes les plus riches en fer (100 grammes d'épinards couvrent 20% des besoins quotidiens chez l'Homme). Il comporte beaucoup de fibres, une grande diversité d'oligo-éléments et de nombreux minéraux (manganèse et potassium). De plus, ce légume contient de l'acide linoléique, un acide gras essentiel rare dans l'alimentation. Enfin, le taux de certaines vitamines (A, PP, B9, C, E et B2) est particulièrement élevé comme dans la plupart des légumes colorés.

Au Cameroun, ils sont souvent utilisés en remplacement des feuilles de *Gnetum africanum* (*water leaf*) dans certaines préparations comme le *Eru*.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

EPINARDS, CRUS

Glucides	3,8 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,6 g
Fibres	2,6 g
Energie	28 kcal

EPINARDS, BOUILLIS

Glucides	1,8 g
Lipides	0,6 g
Protéines	2,9 g
Fibres	2,3 g
Energie	29 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.6. FEUILLES D'AMARANTE (*Folong*)

Amaranthus spp.

Les amarantes ou amarantes sont des plantes originaires des régions tempérées et tropicales. Elles sont donc présentes dans les régions chaudes et humides du Cameroun, bien que parfois cultivées dans les régions plus sèches.

L'amarante est consommée à la fois comme légume et comme céréale. Ses feuilles sont généralement utilisées fraîches en salade, comme les épinards, ou elles sont blanchies, cuites à la vapeur, bouillies ou en sauce. Au Cameroun il est appelé *Folong* ou *Djaango*.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES D'AMARANTE, CRUES « FOLONG »

Glucides	4,6 g
Lipides	0,3 g
Protéines	3,8 g
Fibres	1,4 g
Energie	39 kcal

Aliments courants



FOLONG AU PISTACHE

Glucides	1,7 g
Lipides	18,6 g
Protéines	11,2 g
Fibres	1,3 g
Energie	223 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.7. FEUILLES D'OSEILLE

Hibiscus sabdariffa

Hibiscus sabdariffa est communément appelée oseille rouge, roselle ou **Foléré** au Cameroun. C'est une plante médicinale de renommée mondiale qui compte plus de trois cents espèces réparties dans les régions tropicales et subtropicales. La roselle peut s'adapter à une large variété de sols, des climats plus chauds aux climats plus humides. Elle constitue un élément de base de l'alimentation du Nord Cameroun ou elle entre dans la composition d'une sauce répandue, tandis que dans le Sud du pays, l'oseille est plus réputée pour le jus écarlate issu de ses feuilles, couramment appelé **Foléré** ou **Bissap**. Ces feuilles sont par ailleurs riches en vitamine C et en magnésium. De nombreuses parties de la roselle sont aussi utilisées en phytothérapie.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES D'OSEILLE, CRUES

Glucides	4,1 g
Lipides	0,2 g
Protéines	2,8 g
Fibres	5 g
Energie	40 kcal

Aliments courants



SAUCE FOLÉRÉ (Feuilles d'oseille)

Glucides	1,9 g
Lipides	14 g
Protéines	1,7 g
Fibres	1,7 g
Energie	140 kcal

Se référer à la partie XI (Eau et Boissons) pour les boissons de Foléré ou Bissap

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.8. FEUILLES DE BAOBAB

Adansonia digitata

Le baobab est un arbre réputé en Afrique pour sa robustesse. Il pousse particulièrement bien dans la savane herbacée où l'eau est rare et est donc relativement courant au Nord du Cameroun. Ses feuilles constituent un aliment de choix pour les populations, particulièrement lorsque la saison sèche rend les cultures courantes rares.

Les feuilles de baobab ont une bonne valeur nutritive et se dégustent en sauce, accompagnant souvent le couscous de mil.

Le fruit du baobab, entouré d'une coque assez dure contient en moyenne 300 graines enrobées d'une pulpe sèche blanche comestible appelée **pain de singe**. La graine de baobab sert à faire une boisson rafraîchissante dont le goût agréable est relevé avec du sucre.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES DE BAOBAB, CRUES

Glucides	16,1 g
Lipides	0,3 g
Protéines	3,8 g
Fibres	3 g
Energie	69 kcal

Aliments courants



SAUCE BAOBAB

Glucides	1,6 g
Lipides	12,5 g
Protéines	0,3 g
Fibres	1,2 g
Energie	120 kcal

Se référer à la partie XI (Eau et Boissons) pour la boisson de Baobab (ou de pain de singe)

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.9. FEUILLES DE COURGE CANNELÉE

Telfairia occidentalis

La courge cannelée est répandue dans les régions forestières d'Afrique centrale et de l'Ouest, surtout au Bénin, au Nigeria et au Cameroun. Elle serait originaire du Sud-Est du Nigeria et aurait été diffusée par les populations Igbo.

Les noms communs de cette plante incluent la courge cannelée, la citrouille cannelée, l'igu et le ***Ikong-ubong*** ou ***Okongobong*** au Cameroun. Elle est utilisée comme légume-feuilles et légume-graines.

Les pousses tendres, les feuilles et les graines immatures peuvent être consommées comme légumes.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES FRAICHES, CRUES

Glucides	7,0 g
Lipides	1,8 g
Protéines	2,9 g
Fibres	1,7 g
Energie	47 kcal

Aliments courants



OKONGOBONG

Glucides	65,9 g
Lipides	2,4 g
Protéines	21,8g
Fibres	1,4 g
Energie	372 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.10. FEUILLES DE ERU / OKOK

Gnetum bulchozium / *Gnetum Africanum*

Le *Gnetum africanum* est une plante de la forêt tropicale du bassin du Congo connue sous le nom d'**Okok** dans la gastronomie camerounaise. Sa zone géographique de forte présence s'étend du Nigeria au Congo en passant par le Cameroun, la République Centrafricaine, le Gabon, la République Démocratique du Congo et l'Angola. Le *Gnetum bulchozium*, plante présentant de grandes similarités, est connu sous le nom de **Eru**.

L'**Okok** est un met de la Région du Centre Cameroun. C'est l'un des rares aliments qui peut se consommer cuit et sucré, bien qu'il soit aussi très apprécié salé. Finement haché, il est rajouté dans des soupes, accompagné de pâte d'arachide ou de jus de noix de palme. Le *Gnetum* constitue une source importante de protéines, d'acides aminés variés et de minéraux.

Par ailleurs, le *Gnetum* est utilisé traditionnellement pour les pansements contre les verrues et les furoncles, et les boutures sont à la base de tisanes qui soulageraient les douleurs liées à l'accouchement. Selon certains nutritionnistes, les tisanes à base de feuilles de *Gnetum* pourraient aussi aider à la perte de poids.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES DE GNETUM AFRICANUM, CRUES

Glucides	21,6 g
Lipides	1,3 g
Protéines	6 g
Fibres	15,3 g
Energie	124 kcal



ERU

Glucides	4 g
Lipides	36,9 g
Protéines	1,5 g
Fibres	2,2 g
Energie	366 kcal



OKOK

Glucides	4 g
Lipides	36 g
Protéines	6 g
Fibres	2 g
Energie	364 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.11. FEUILLES DE GOMBO

Abelmoschus esculentus

Il n'y a pas que le fruit du gombo qui est largement consommé en Afrique car l'on consomme aussi bien les capsules que les feuilles de cet arbuste. Les feuilles peuvent se consommer en sauce, seules ou en mélange avec les capsules.

Les fruits du gombo se consomment comme légumes en sauce ou dans des ragouts de consistance gluante.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES DE GOMBO, CRUES

Glucides	10,8 g
Lipides	0,6 g
Protéines	4,4 g
Fibres	4,9 g
Energie	56 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.12. FEUILLES DE MACABO

Xanthosoma sagittifolium

Si les tubercules de Macabo sont largement consommés, les feuilles de la plante sont généralement mises au rebut, malgré leur haute valeur nutritive.

Au Cameroun, on les utilise dans des préparations comme la «*tenue militaire*» (gâteau de maïs aux feuilles de macabo), certaines variétés de *Koki* ou encore dans le *Ekwang*.

Ces feuilles sont très riches en protéines. Les feuilles de macabo ne peuvent pas être mangées crues : elles contiennent une toxine qui provoque une irritation. C'est pourquoi ces feuilles doivent être trempées dans de l'eau froide et propre pendant environ 10 à 15 minutes avant la cuisson.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES DE MACABO, CRUES

Glucides	4,2 g
Lipides	0,9 g
Protéines	2,2 g
Fibres	2,1 g
Energie	33 kcal

Aliments courants



EKWANG

Glucides	23,5 g
Lipides	23,7 g
Protéines	19,1 g
Fibres	1,2 g
Energie	431 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.13. FEUILLES DE MANIOC

Manihot esculenta

Les feuilles de manioc sont issues du même arbuste que le tubercule du même nom. Plante Afro-caribéenne, ses feuilles sont utilisées dans la conception de différents mets qui sont parfois accompagnés de tubercules de manioc. A cause de leur facilité de production et de leur faible coût de revient, les feuilles de manioc sont disponibles dans pratiquement toutes les régions du Cameroun et facilement accessibles.

Les feuilles de manioc sont riches en vitamine A et en vitamine C. Les feuilles de manioc ont une forte teneur en fibres alimentaires. Au Cameroun elles sont utilisées pour confectionner des plats comme le *Kpwem* et parfois le *Sangha*.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES DE MANIOC, CRUES

Glucides	12,9 g
Lipides	0,9 g
Protéines	7,5 g
Fibres	3,6 g
Energie	91 kcal

Aliments courants



LE KPWEM

Glucides	4 g
Lipides	18 g
Protéines	3 g
Fibres	2 g
Energie	190 kcal

Basé sur une estimation à partir de la recette

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.14. FEUILLES DE MORELLE NOIRE

Solanum Nigrum

La morelle noire (*Solanum nigrum*), est une plante de la même famille que la pomme de terre, l'aubergine et la tomate. Ses feuilles sont utilisées en légumes comme des épinards.

Au Cameroun, en général, les feuilles se consomment bouillies en changeant plusieurs fois l'eau de cuisson, pour confectionner divers mets très appréciés selon les régions, tels que le **Sanga**, le **Zom**, le **Njama njama**, le **Njapche**, le **Kati-kati**.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES DE MORELLE, CRUES

Glucides	7,4 g
Lipides	0,6 g
Protéines	2,4 g
Fibres	2,2 g
Energie	42 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



SANGHA

Glucides	16,4 g
Lipides	20,8 g
Protéines	3,29 g
Fibres	3,75 g
Energie	259,5 kcal



NJAPCHE

Glucides	7,9 g
Lipides	16,5 g
Protéines	8,3 g
Fibres	2,5 g
Energie	213 kcal



NJAMA-NJAMA

Glucides	71,1g
Lipides	1,1 g
Protéines	9,6 g
Fibres	10,7 g
Energie	136 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.15. FEUILLES DE NDOLÈ

Vernonia amygdalina

Vernonia amygdalina aussi appelée **Bitter leaf** ou **Ndolè** est présente à l'état sauvage dans la plupart des pays d'Afrique tropicale. Elle est toutefois cultivée dans les zones de forte consommation, notamment au Cameroun et au Nigéria. Sa résistance aux conditions difficiles fait qu'on la retrouve dans toutes les régions du Cameroun.

Une fois hachées, lavées (on les dit alors blanchies) et façonnées en boulettes de la taille du poing, les feuilles ainsi transformées sont cuites avec de la viande ou des crevettes et mélangées à des arachides moulues, pour préparer un plat national réputé, le **Ndolè**.

On peut aussi faire cuire les feuilles entières avec des tubercules, ou les faire sécher et les réduire en poudre pour la confection de soupes.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES DE VERNONIE CRUES

Glucides	5,5 g
Lipides	0,6 g
Protéines	4,4 g
Fibres	5,1 g
Energie	45 kcal

Aliments courants



NDOLÈ

Glucides	9 g
Lipides	33,7 g
Protéines	8,6 g
Fibres	5,5 g
Energie	374 kcal

Grande variabilité en fonction de la teneur en arachide et en huile

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.16. LAITUE

Lactuca sativa

La laitue est une plante potagère originaire d'Europe et d'Asie. Une laitue moyenne à maturité pèse 300 grammes.

Les apports nutritionnels varient en fonction du type de feuilles consommées (feuilles vertes d'extérieur ou cœur blanc). Pour profiter de tous les avantages nutritionnels de la plante, il est souhaitable de consommer les deux types de feuilles.

La laitue est une importante source d'acide folique (vitamine B9), de vitamines A et K. C'est un aliment satiétogène à faible teneur en calories, car très riche en eau. La laitue favorise également la digestion et le transit intestinal.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FEUILLES DE LAITUE, CRUES

Glucides	1,3 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,3 g
Fibres	1,2 g
Energie	15 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.17. PERSIL

Petroselinum crispum

Le persil est une plante herbacée utilisée comme condiment dont les feuilles sont riches en vitamines A et C.

Il sert à relever le goût et la présentation de nombreux plats, notamment les crudités, les potages, sauces, légumes et viandes.

La racine comestible de certaines variétés de persil (persil à grosse racine ou persil tubéreux) peut être consommée comme légume.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

PERSIL FRAIS CRU

Glucides	5,7 g
Lipides	0,4 g
Protéines	3,5 g
Fibres	3,3 g
Energie	47 kcal

IV.1. LÉGUMES FEUILLES

IV.1.18. POIREAU

Allium porrum

Le poireau, originaire d'Asie centrale, appartient à la même famille que les oignons, l'ail et la ciboulette. D'une saveur très délicate et subtile, il relève un grand nombre de recettes. On reconnaît les poireaux par leurs longues tiges dont la base est blanche et le haut vert.

Les poireaux frais s'utilisent pour réaliser des potages et relever les sauces. On leur reconnaît aussi des vertus médicinales, notamment diurétique et régulatrices du transit digestif. L'allicine qu'ils contiennent auraient des propriétés antimicrobiennes. Le poireau est cultivé dans pratiquement toutes les régions du grand Sud Cameroun.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



POIREAU CRU

Glucides	14 g
Lipides	0,3 g
Protéines	1,5 g
Fibres	1,8 g
Energie	61 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.1. Aubergine (*Solanum melongena*)

IV.2.1. Citrouille et Potiron (*Cucurbita pepo et maxima*)

IV.2.3. Concombre (*Cucumis sativus*)

IV.2.4. Courgette (*Cucurbita pepo sp.*)

IV.2.5. Gombo (*Abelmoschus esculentus*)

IV.2.6. Haricot vert (*Phaseolus vulgaris*)

IV.2.7. Petits pois (*Pisum Sativum*)

IV.2.8. Piment (*Capsicum annuum L.*)

IV.2.9. Pois chiches (*Cicer arietinum*)

IV.2.10. Poivron (*Capsicum annuum*)

IV.2.11. Tomate (*Solanum lycopersicum*)

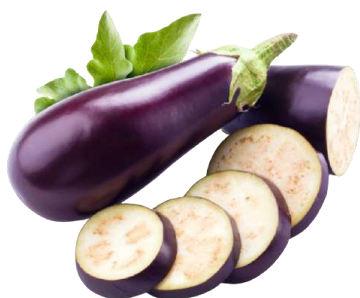
IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.1. AUBERGINE

Solanum melongena et macrocarpon

L'aubergine est un légume cultivé comme plante potagère ou maraichère. Les aubergines les plus connues ont une peau violette foncée presque noire. Il en existe aussi d'autres espèces de couleur violette, blanche, jaune, vert pâle ou striées de violet clair et blanc. Elles peuvent avoir plusieurs formes et tailles, allant des « bébés » aubergine de la taille d'une tomate-cerise aux géantes qui ressemblent presque à des melons. Il existe une variété originaire d'Afrique tropicale appelée aubergine africaine (*Solanum macrocarpon*), on utilise aussi bien leurs feuilles que leurs fruits. Elles sont largement recommandées pour leur faible apport calorique dans les régimes amaigrissants et chez les personnes vivant avec le diabète. Elle sert de base de confection d'une boisson à faible teneur en calorie et ayant des vertus médicinales (*Mendimezong*)

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

AUBERGINE, CRUE

Glucides	4,6 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,1 g
Fibres	2,6 g
Energie	30 kcal

AUBERGINE, BOUILLIE

Glucides	5 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,2 g
Fibres	2,8 g
Energie	32 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.2. CITROUILLE ET POTIRON

Cucurbita pepo et maxima

Ce sont deux plantes herbacées rampantes voisines, cultivées pour leurs fruits. Elles sont originaires d'Amérique du Nord et d'Europe, mais se sont progressivement répandues dans le monde entier. Au Cameroun, ces fruits, considérés comme des légumes sont couramment appelés melons et consommés bouillis, avec ou sans sauce. On les retrouve essentiellement dans l'Ouest du pays, mais aussi dans le Littoral.

Réputés pour leur apport énergétique faible, ils sont recommandés dans les régimes pour personnes atteintes de diabète. Ils contiennent peu de sucres. Exceptionnellement riche en vitamine A, ils comportent également de la vitamine C, du sélénium et du potassium. Les quantités de fibres sont plutôt faibles pour des légumes.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CITROUILLE, CRUE

Glucides	6,5 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1 g
Fibres	0,5 g
Energie	28 kcal

POTIRON, BOUILLI

Glucides	4,5 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,8 g
Fibres	2 g
Energie	26 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

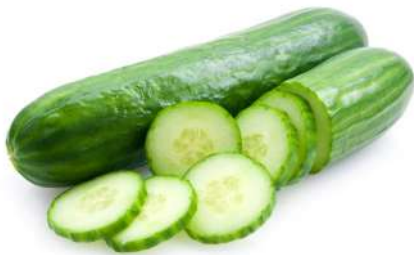
IV.2.3. CONCOMBRE

Cucumis sativus

Les concombres seraient originaires d'Asie. Aujourd'hui le concombre est cultivé dans le monde entier. En Afrique tropicale, on le trouve sur tous les marchés urbains. Le concombre est composé essentiellement d'eau. Sa valeur nutritionnelle et sa teneur en vitamines et minéraux est relativement faible.

On utilise essentiellement le fruit immature du concombre en salade, avec ou sans peau, seul ou mélangé à d'autres légumes. Les fruits jeunes ou mûrs du concombre sont parfois cuits et consommés comme légumes.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CONCOMBRE, CRU

Glucides	2,5 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,7 g
Fibres	0,7 g
Energie	15 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.4. COURGETTE

Cucurbita pepo sp.

Originnaire d'Amérique centrale, la courgette est un légume dont l'apport calorique est très faible. Composée de 95 % d'eau, elle contient une grande quantité de minéraux et d'oligo-éléments, notamment du potassium, du phosphore, du magnésium et du calcium. La courgette contient également de nombreuses vitamines, dont les vitamines C et B9. C'est une excellente source de fibres.

La courgette se mange cuite ou crue. Cuite, elle se mange bouillie, sautée, frite ou en soupe. Au Cameroun, elle est le plus souvent consommée cuite, mais est parfois rajoutée en fines tranches crues aux salades.

Formes courantes

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

COURGETTE, CRUE

Glucides	2,5 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,7 g
Fibres	0,7 g
Energie	15 kcal

COURGETTE, BOUILLIE

Glucides	1,4 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,9 g
Fibres	1,5 g
Energie	9 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.5. GOMBO

Abelmoschus esculentus

Le gombo est un légume d'origine africaine retrouvé également dans le sud de l'Europe, en Inde, au Moyen-Orient, aux Antilles et en Amérique du Sud.

Aussi appelé **Okra** dans les régions du Sud-Ouest et du Nord-Ouest du Cameroun, il peut être consommé cru, cuit et parfois séché ou moulu. Sa texture gluante permet de l'utiliser comme liant dans les soupes.

C'est un légume riche en vitamines A, B6 et C, en phosphore, magnésium, potassium, calcium, acide folique et pauvre en graisses.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

GOMBO CRU

Glucides	7 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,9 g
Fibres	3,2 g
Energie	33 kcal

Aliments courants



SAUCE GOMBO AU PISTACHE

Glucides	1,4 g
Lipides	7,6 g
Protéines	1,2 g
Fibres	1,5 g
Energie	79 Kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.6. HARICOT VERT

Phaseolus vulgaris

Les haricots verts sont des gousses immatures du haricot commun que l'on consomme comme légumes. Originaire d'Amérique du Sud où il était cultivé pour ses graines, le haricot vert est une légumineuse considérée pour sa richesse en fibres stimulantes pour le transit digestif. C'est également une source de protéines végétales.

Il est riche en vitamine C et en provitamine A, antioxydante. Il fournit, en outre, une quantité non négligeable d'acide folique, indispensable pour les femmes enceintes.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

HARICOT VERT, CRU

Glucides	5 g
Lipides	0,2 g
Protéines	3,1 g
Fibres	2,5 g
Energie	40 kcal



HARICOT VERT, BOUILLI

Glucides	5,5 g
Lipides	0,3 g
Protéines	3,4 g
Fibres	2,7 g
Energie	34,4 kcal



IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.7. PETITS POIS

Pisum sativum

Les petits pois sont les fruits d'une plante grimpante. L'appellation « petits pois » est réservée aux pois bien ronds, plus ou moins sucrés, récoltées après leur développement dans des gousses et avant maturité. Les petits pois sont consommés comme des légumes frais. Lorsque ces graines sont récoltées à leur maturité, elles sont appelées pois cassés, considérés comme des légumineuses.

Au Cameroun, ils sont cultivés dans le sud du pays et consommés en salades ou en accompagnements.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

POIS, CRUS

Glucides	47,2 g
Lipides	1,3 g
Protéines	21,2 g
Fibres	15,3 g
Energie	316 kcal



POIS, BOUILLIS

Glucides	17,5 g
Lipides	0,5 g
Protéines	7,9 g
Fibres	5,7 g
Energie	117 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.8. PIMENT

Capsicum annuum L.

Le piment est une plante originaire d'Amérique Centrale ou du Sud. Sa saveur piquante est liée à une substance concentrée dans ses fruits, la capsaïcine. Utilisé comme condiment, le piment relève le goût des aliments. Il peut se manger frais sous forme de salade pour les variétés moins piquantes, ou être transformé en poudre, pâte ou sauce. Ses concentrations en vitamine A sont les plus élevées du règne végétal et il a 5 fois plus de vitamine C que le citron. Le piment contient aussi des quantités non négligeables de vitamine E, de magnésium et de fer.

Ses propriétés antiseptiques retardent également la dégradation des aliments cuisinés en zone tropicale. Sur le plan médical, la capsaïcine est utilisée comme antalgique.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



PIMENTS CRUS

Glucides	7,6 g
Lipides	0,3 g
Protéines	1,9 g
Fibres	2,2 g
Energie	45 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.9. POIS CHICHES

Cicer arietinum

Le pois chiche est une plante herbacée cultivée pour ses graines comestibles. Il est riche en protéines végétales, en plusieurs vitamines et minéraux et en fibres alimentaires. Il est faible en matières grasses. Les pois chiches secs peuvent être transformés en poudre. Entiers, ils doivent être trempés puis cuits à l'eau avant d'être consommés.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

POIS CHICHES

Glucides	61 g
Lipides	6 g
Protéines	19 g
Fibres	17 g
Energie	364 kcal

POIS CHICHES (*en conserve*)

Glucides	17 g
Lipides	2 g
Protéines	6,8 g
Fibres	6,3 g
Energie	126 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.10. POIVRON

Capsicum annuum

Le poivron est un type de piment particulièrement doux (très pauvre en capsaïcine) dont les fruits peuvent atteindre une grande taille. Le poivron vert est en fait cueilli avant d'entrer en maturité. Au cours de sa maturation, il prend une couleur jaune, orangée puis rouge. Certaines espèces demeurent vertes à pleine maturation. Peu calorique, le poivron est riche en fibres, et en vitamines C et K. Le contenu en vitamine C est presque deux fois plus élevé dans les poivrons rouges que dans les verts. Il est consommé cru (en salade), mais également cuit, en sauce ou dans une ratatouille.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



POIVRON VERT, CRU

Glucides	3,1 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,9 g
Fibres	0,5 g
Energie	21 kcal



POIVRON ROUGE, CRU

Glucides	5,7 g
Lipides	0,4 g
Protéines	1,3 g
Fibres	2,1 g
Energie	34 kcal

IV.2. LÉGUMES FRUITS

IV.2.11. TOMATE

Solanum lycopersicum

La tomate est une plante à fleurs cultivée pour ses fruits comestibles. C'est le légume le plus consommé au Cameroun, et sa culture y est largement répandue. Qualifiée de légume à des fins nutritionnelles, les fruits peuvent être consommés crus en salade, cuits comme légumes, ou utilisés comme ingrédient de divers plats (sauces ou bouillons). Une grande partie de la récolte mondiale de tomates est transformée en conserve, jus de tomates, ketchup, purée, pâte et tomates séchées.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



TOMATE FRAICHE, CRUE

Glucides	3,3 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1 g
Fibres	1,4 g
Energie	22 kcal



TOMATES EN CONSERVE CONCENTRÉE

Glucides	14,8 g
Lipides	0,5 g
Protéines	4,3 g
Fibres	4,1 g
Energie	89 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



KETCHUP NATURE

Glucides	26,5 g
Lipides	0,5 g
Protéines	1,1 g
Fibres	1,7 g
Energie	124 kcal



SAUCE TOMATE

Glucides	1,65 g
Lipides	30 g
Protéines	0,5 g
Fibres	0,7 g
Energie	278,6 kcal

IV.3. LÉGUMES TIGES ET EN BULBES

IV.3.1. Ail (*Allium Sativum*)

IV.3.2. Oignon (*Allium cepa*)

IV.3. LÉGUMES TIGES

IV.3.1. AIL

Allium sativum

L'ail est une plante de la famille des oignons et des poireaux. Chaque segment d'un bulbe d'ail s'appelle une gousse. L'ail pousse dans de nombreuses régions du monde et est un ingrédient populaire de la cuisine en raison de sa forte odeur et de son goût délicieux. Cependant, l'ail était principalement utilisé pour ses propriétés médicinales. C'est un arôme très utilisé dans la cuisine Camerounaise et il est cultivé dans toutes les régions du pays.

L'ail est riche en glucides, en fibres et en protéines. La faible quantité utilisée en cuisine rend cet apport négligeable en alimentation humaine. L'ail reste tout de même une importante source de vitamines B6, de manganèse et de cuivre.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

AIL, CRU

Glucides	25 g
Lipides	0,4 g
Protéines	6,8 g
Fibres	2,3 g
Energie	135 kcal

IV.3. LÉGUMES TIGES

IV.3.2. OIGNON

Allium cepa

L'oignon est un aromate dont il existe plusieurs variétés, certaines particulièrement riches en antioxydants, notamment l'oignon rouge. Le goût sucré de l'oignon provient non pas d'un sucre, mais d'une fibre, l'inuline.

Cultivé le plus souvent dans le Nord du Cameroun, il est surtout utilisé comme assaisonnement, bien que certains en font des sauces ou des soupes. L'oignon contient une molécule (thiopropylsulfocyanate) qui induit la sécrétion de larmes lorsqu'on découpe le bulbe. Cette molécule est hydrosoluble et peut donc être éliminée lorsque l'oignon pelé est rincé sous l'eau.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

OIGNON FRAIS, CRU

Glucides	6,9 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,1 g
Fibres	1,8 g
Energie	37 kcal

IV.4. LÉGUMES RACINES

IV.4.1. Betterave (*Beta vulgaris*)

IV.4.2. Carottes (*Daucus carota*)

IV.4.3. Champignons (*Mycélium spp.*)

IV.4.4. Gingembre (*Zingiber officinale*)

IV.4. LÉGUMES RACINES

IV.4.1. BETTERAVE

Beta vulgaris

La betterave est une plante dont la racine est utilisée comme aliment. Il existe trois types de betteraves : La betterave fourragère qui sert principalement comme aliment pour les élevages ; la betterave sucrière, cultivée essentiellement pour produire du sucre ; et la betterave potagère de couleur rouge, cultivée pour l'alimentation humaine. Cette dernière est le plus souvent consommée comme légume. Il s'agit d'un légume riche en glucides, et c'est pratiquement le légume le plus riche en protéines. Elle a une teneur élevée en fibres, en manganèse et en potassium, mais sa particularité est surtout sa richesse en vitamine B9. La betterave est surtout consommée au Cameroun en salade et jus de légumes.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



BETTERAVE, CRUE

Glucides	6,7 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,6 g
Fibres	2,8 g
Energie	43 kcal

IV.4. LÉGUMES RACINES

IV.4.2. CAROTTES

Daucus carota

La carotte est un légume originaire du Moyen-Orient et de l'Asie centrale. C'est une plante caractérisée par sa racine, de couleur généralement orangée, mais pouvant varier du blanc au violet. Au Cameroun, la carotte est généralement orange et est consommée crue, râpée en salade, ou cuite en assaisonnement de sauces, de soupes ou d'autres légumes. Certains en font des gâteaux et des jus.

Sur le plan nutritionnel, la carotte est, comme d'autres légumes, relativement pauvre en énergie mais riche en eau et en fibres. Elle est riche en vitamine A, importante pour la vision. Elle contient également les vitamines du groupe B, le calcium, le magnésium, le potassium et le fer.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CAROTTE, CRUE

Glucides	6,5 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,8 g
Fibres	2,7 g
Energie	36,4 kcal



CAROTTE, BOUILLIE

Glucides	3,9 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,9 g
Fibres	3,1 g
Energie	19 kcal

IV.4. LÉGUMES RACINES

IV.4.3. CHAMPIGNONS COMESTIBLES

Plusieurs taxons différents

Intermédiaires entre le règne végétal et le règne animal, les champignons appartiennent au genre Mycélium et sont souvent appelés au Cameroun « viande blanche ». En réalité, l'appellation champignon se réfère à plusieurs classes (taxons). Il en existe des espèces toxiques mais, la plupart ne le sont pas. Seules quelques espèces sont consommées, car possédant une texture, une odeur et un goût acceptable.

Au Cameroun, la culture des champignons se développe et la région du Centre en exporte plusieurs tonnes chaque année. Les champignons sont de très bonnes sources de fibres et contiennent très peu de protéines, raison pour laquelle nous les avons classés parmi les légumes.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



CHAMPIGNON CRU

Glucides	2,1 g
Lipides	0,2 g
Protéines	2,8 g
Fibres	2,9 g
Energie	23 kcal

IV.4. LÉGUMES RACINES

IV.4.4. GINGEMBRE

Zingiber officinale

Zingiber officinale communément appelée gingembre est originaire d'Inde. Le gingembre est l'une des épices les plus utilisées au monde et un ingrédient commun dans la cuisine asiatique, africaine et indienne. Le gingembre a été célèbre pour ses propriétés médicinales pendant des siècles.

La racine ou la tige souterraine de la plante de gingembre (rhizome) peut être consommée fraîche, en poudre, séchée sous forme d'épice, sous forme d'huile ou sous forme de jus.

Le gingembre est riche en magnésium, et contient aussi du manganèse et de la vitamine B6. On lui reconnaît par ailleurs de nombreux effets bénéfiques justifiant son usage médicinal.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

GINGEMBRE, CRU

Glucides	6,5 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,8 g
Fibres	2,7 g
Energie	36,4 kcal





Partie V :

FRUITS

Un fruit est tout produit d'une plante ou d'un arbre qui contient des graines et qui est comestible. Leur consommation est de plus en plus encouragée depuis la démonstration par les nutritionnistes de leur rôle capital pour une alimentation équilibrée. Les recommandations classiques, encourageant de consommer 5 fruits et légumes par jour sous-entendent la consommation de 2 à 3 portions de fruits. Les fruits sont souvent sucrés et charnus, mais il en existe des variétés de goûts et de textures différentes. Des milliers de types de fruits existent dans le monde entier, certains rares et d'autres communs.

Les fruits contiennent de nombreuses composantes importantes. Leur faible teneur en graisses et en sodium en fait un atout nutritionnel important dans des régimes alimentaires variés. Ils sont en général une bonne source de vitamines et de minéraux et leur rôle dans la prévention des carences en vitamine C et en vitamine A est bien reconnu. Les fruits constituent une source importante de nombreux autres nutriments, notamment le potassium (très abondant dans les fruits), les fibres, la vitamine C et les folates (vitamine B9). Les fruits sont enfin riches en antioxydants, des substances protégeant des maladies cardiovasculaires. Leur richesse en eau et en fibres contribue à la sensation de satiété (caractère satiétogène). Les fibres font par ailleurs baisser les taux sanguins de cholestérol.

Rappelons que les jus de fruits ne remplacent pas les fruits dans une alimentation équilibrée : le jus contient les sucres du fruit, mais a perdu une partie des vitamines et des minéraux et toutes les fibres. Les fruits peuvent être consommés dans le cadre d'un repas ou tout simplement comme collation.



V.1. ANANAS

Ananas comosus

L'ananas est une plante originaire d'Amérique du Sud et connue pour son fruit d'une trentaine de centimètres de long ayant une chair très juteuse, de couleur variant entre le blanc et le jaune selon la variété et la maturité. Il en est de même pour la couleur de son écorce composée de motifs hexagonaux, qui sont en réalité des baies fusionnées pour former un épi. L'ananas est un fruit assez riche en vitamine C, qui contient aussi une quantité non négligeable de vitamine B1. Riche en sucre, il est pauvre en autres nutriments. Il est toutefois très riche en magnésium, une portion de 100 grammes couvrant presque le double des besoins quotidiens, en potassium et en sélénium. A la différence de bien des fruits, le sucre principal de l'ananas n'est pas le fructose, mais le saccharose.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



ANANAS

Glucides	12 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,4 g
Fibres	1,3 g
Energie	54 kcal

V.2. AVOCAT

Persea americana



Fruit d'un arbre originaire d'Amérique centrale et du Sud, l'avocat est prisé pour sa chair tendre comme du beurre. Sa culture est répandue dans le monde, mais il prospère surtout dans les régions tropicales. Au Cameroun, il est présent surtout dans le grand Sud et l'Adamaoua, et relativement rare au-delà du Nord.

Bien qu'on le connaisse surtout pour son contenu élevé en matières grasses, il faut souligner sa richesse spéciale en acides gras monoinsaturés, utiles pour la régulation du « bon » cholestérol. L'avocat est par ailleurs très riche en fibres et contient une quantité non négligeable de vitamine B9 de vitamine E, de cuivre et de magnésium.

Il se consomme de nombreuses façons, avec une vinaigrette, en salade de crudités (pas en salade de fruits), en purée ou comme garniture d'un sandwich.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



AVOCAT

Glucides	1,4 g
Lipides	14,7 g
Protéines	1,7 g
Fibres	4,7 g
Energie	154 kcal

V.3. BANANE DOUCE

Musa sp.



Les bananes sont originaires du pourtour de l'Océan Pacifique. C'est le fruit le plus produit après les agrumes. Il est distribué dans le monde entier.

Riche en potassium, la banane est par ailleurs une source importante de vitamine B6, de manganèse et de sélénium. Les bananes sont également une bonne source de fibres alimentaires, qui favorisent le transit intestinal. Ce fruit très digeste est le premier aliment de diversification chez les bébés. La banane est assez riche en sucres, notamment en saccharose, en glucose et en fructose.

Ses différentes variétés sont consommées crues dans tout le Cameroun, mais elles sont nettement plus accessibles dans le sud du pays, où leur culture est du reste effectuée à visée industrielle dans le Littoral et le Sud-Ouest.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

BANANE JAUNE CRUE

Glucides	23,6 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,1 g
Fibres	2 g
Energie	106 kcal



V.4. BAOBAB

Adansonia digitata



Le baobab est un arbre réputé pour son aspect et sa robustesse. Il prospère dans les zones ayant à la fois des saisons de pluies très arrosées et des saisons sèches très arides grâce à sa capacité à stocker de grandes quantités d'eau dans son tronc. On le retrouve donc surtout au Nord et à l'Extrême-Nord.

Le fruit du baobab est un aliment dont la richesse en nutriments et les vertus antioxydantes en font un produit d'exception. Sous sa coque rigide et longue jusqu'à 30 centimètres se logent de nombreuses graines enveloppées de pulpe blanche. La pulpe du fruit, appelée « pain de singe », possède un goût acidulé proche de nos raisins secs ou du citron. Il contient notamment trois fois plus de calcium que le lait et six fois plus de potassium que la banane. Grignotée fraîche dans les pays d'Afrique, la pulpe de baobab se trouve le plus souvent déshydratée en occident et se consomme en complément alimentaire. Le fruit de baobab est de plus en plus répandu dans les régions du sud-Cameroun, où il sert essentiellement à faire des boissons.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



FRUIT DE BAOBAB

Glucides	68,2 g
Lipides	0,6 g
Protéines	2,4 g
Fibres	6,8 g
Energie	302 kcal

V.5. CANNE À SUCRE

Saccharum spp.



La canne à sucre est une herbe géante tropicale, dont la tige a la particularité de stocker un sucre cristallisable, le saccharose. Originaires des îles du Pacifique, elle est actuellement cultivée dans toutes les régions tropicales et subtropicales pour ses tiges qui sont transformées en sucre et en rhum.

Au Cameroun, elle est cultivée de manière industrielle dans la région du Centre dans les zones de Mbandjock et Nkoteng, elle est aussi retrouvée chez des particuliers dans tout le pays.

Il n'est pas possible de consommer en entier la pulpe de la canne à sucre, il n'est donc pas possible de donner la valeur nutritionnelle de 100 grammes d'un bâton de canne à sucre. Elle est toutefois riche en phosphore, en fluor, en magnésium, et contient aussi du fer, du cuivre et du zinc.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CANNE À SUCRE

Glucides	14 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,5 g
Fibres	0 g dans la partie consommée
Energie	44 kcal



V.6. CÉRISE

Prunus cerasus



Originnaire d'Europe Centrale, la cerise est un fruit qui s'est rapidement répandu dans le monde entier. On le retrouve au Cameroun dans le Littoral et le Sud-Ouest.

La cerise est très riche en sucres (glucose et fructose), en potassium, en cuivre et surtout en polyphénols, des antioxydants réputés. Elle est par contre pauvre en vitamines, elle est toutefois parmi les fruits les plus riches en protéines. Au Cameroun, elle est consommée fraîche.

Il faut une vingtaine de cerises pour faire une portion de fruits.

Formes courantes

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CÉRISES

Glucides	11,6 g
Lipides	0,25 g
Protéines	1,1 g
Fibres	1,7 g
Energie	59 kcal

V.7. CITRON

Citrus limon



Le citron (ou citron jaune) est un agrume, fruit du citronnier qui est un arbuste de taille variable. Les citrons existent sous deux formes : le citron doux, fruit décoratif à jus peu ou pas acide et le citron acide, le plus commun au Cameroun dont le jus a un pH proche de 2,5.

La maturité survient en zone tropicale sur une période étendue, couvrant en général la fin des grandes saisons des pluies et une partie de la saison sèche. Le citron acide est riche en vitamine C, ce qui lui vaut avec sa conservation facile d'avoir été diffusé sur toute la planète par les navigateurs qui l'utilisaient pour prévenir le scorbut. Le citron est riche en eau, mais pauvre en vitamines et en minéraux.

De l'écorce on extrait une huile essentielle qui contient entre autres substances du limonène et du citral.

Au Cameroun, on s'en sert essentiellement pour faire des jus, ou pour parfumer des pâtisseries. Il est parfois utilisé comme arôme en cuisine ou comme substitut de la vinaigrette.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



FRUIT DE CITRON

Glucides	3,8 g
Lipides	0,5 g
Protéines	0,6 g
Fibres	2,1 g
Energie	19 kcal

V.8. COROSSOL

Annona muricata



Le corossol, appelé aussi corossol épineux est originaire d'Amérique Centrale et est actuellement retrouvé au Cameroun de manière sporadique. Son fruit, dont le poids peut atteindre 3 kilos, comporte une chair fibreuse et de nombreux pépins.

Fruit très apprécié des phytothérapeutes, le corossol est riche en éléments nutritifs, notamment du fructose, mais aussi en vitamines C, B1 et B2. Comme minéraux il comporte une quantité appréciable de fer, de phosphore et de potassium.

Au Cameroun, sa chair est souvent sucée à même le pépin. Elle est plus souvent transformée en boisson. Il faut faire attention à ses pépins qui sont toxiques pour le cerveau en grande quantité.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

COROSOL

Glucides	17 g
Lipides	0,3 g
Protéines	1 g
Fibres	3,3 g
Energie	66 kcal

V.9. DATTES

Phoenix dactylifera



Originaires du Moyen-Orient, les dattes sont les fruits du palmier-dattier. Elles sont traditionnellement associées à la rupture du jeûne au cours du Ramadan dans les contrées musulmanes et sont donc particulièrement présentes dans celles-ci. Au Cameroun, on retrouve des palmier-dattiers essentiellement au Nord et à l'Extrême-Nord.

Les dattes sont très riches en glucides, riches en potassium, en calcium et en magnésium. Elles comportent aussi des vitamines du complexe B en quantité modérée. Elle est par contre réputée pour sa quantité record de glucides.

Etant très fragile, la datte est le plus souvent séchée pour être conservée. Si elle peut entrer dans la composition de certains plats, elle est le plus souvent consommée sèche et crue au Cameroun.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



DATTES FRAICHES, CRUES

Glucides	34,2 g
Lipides	0,1 g
Protéines	1,5 g
Fibres	1,2 g
Energie	149 kcal



DATTES SÉCHÉES

Glucides	70,1 g
Lipides	0,3 g
Protéines	2,3 g
Fibres	6,9 g
Energie	307 kcal

V.10. GOYAVE

Psidium guajava



La goyave est le fruit du goyavier. Cette plante est originaire d'Amérique Centrale et porte un fruit dont la chair varie du blanc au rouge et la peau du vert au jaune. Elle est largement répandue au Cameroun, où le fruit est consommé tel quel ou converti en jus, compotes et confitures.

La goyave est riche en vitamine C (sa peau en contient plus que l'orange) et contient également des vitamines A et B. C'est aussi le fruit le plus riche en calcium.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

GOYAVE

Glucides	9,5 g
Lipides	0,4 g
Protéines	1 g
Fibres	5,6 g
Energie	46 kcal



V.11.

MANDARINE et CLEMENTINE

*Citrus reticulata et
Citrus clementina*



Mandarine et clémentine sont deux agrumes bien distincts, mais présentent des compositions et un aspect semblable. La mandarine est le fruit du mandarinier, un arbuste tropical, tandis que la clémentine est un produit de climats tempérés. issue d'un croisement naturel entre la mandarine et l'orange douce, une espèce qui ne contient pas de pépins. Mandarine et clémentine contiennent les mêmes nutriments et composés antioxydants, mais sont parmi les fruits les plus pauvres en fibres.

La mandarine n'est pas très riche en sucres. C'est l'un des fruits les moins riches en vitamine, sa teneur en vitamine C (la plus importante) est trois fois moins importante que celle de l'orange. Les mandarines pèsent en général une centaine de grammes, les clémentines sont encore plus grosses.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

MANDARINE

Glucides	9,9 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,9 g
Fibres	1,7 g
Energie	47 kcal



V.12. MANGUE

Mangifera indica



La mangue est un fruit à chair et gros noyau, issu du manguier, un arbre qui se développe aisément dans toutes les régions du Cameroun. C'est un fruit apprécié pour sa chair onctueuse, sucrée et parfumée de couleur jaune foncé. Il existe une grande diversité de forme, taille et couleur de mangues.

La mangue est un fruit juteux, à forte valeur nutritive, riche en sucres (saccharose), en vitamines C et B9, mais pauvre en fibres, en lipides et en protéines.

C'est un fruit saisonnier qui se déguste frais, en salade ou séché.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



PULPE DE MANGUE ORANGE FONCÉ FRAICHE

Glucides	17,3 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,4 g
Fibres	2,1 g
Energie	76 kcal



PULPE DE MANGUE PÂLE FRAICHE

Glucides	11,1 g
Lipides	0,5 g
Protéines	0,2 g
Fibres	2,1 g
Energie	52 kcal



MANGUE SÉCHÉE

Glucides	50-75 g
Lipides	0 g
Protéines	1,5 g
Fibres	5,2 g
Energie	210-300 kcal

V.13. MELON FRUIT

Cucumis melo



Le melon est une plante herbacée annuelle originaire d'Afrique intertropicale, largement cultivée comme plante potagère pour son faux-fruit comestible.

Son épaisse peau verte renferme une chair orange et juteuse. Les fruits mûrs se mangent crus, soit en entrée, soit en dessert. Le melon contient peu de sucre. D'autre part, c'est l'un des fruits les plus riches en vitamine A. Il contient également de la vitamine C et du sélénium.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

MELON

Glucides	6 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,6 g
Fibres	0,8 g
Energie	29 kcal



V.14. OLIVE

Olea europaea

L'olivier est un arbre originaire du bassin méditerranéen. Il est réputé pour son fruit comestible, qui sert aussi à la production de la réputée huile d'olive. A la différence des autres fruits, les olives sont pauvres en sucres et très riches en lipides. Les olives noires, plus riches en lipides, reflètent un stade de maturation plus avancé que les olives vertes.

Il n'existe pas d'exploitation connue de l'olivier au Cameroun, les olives sont en général importées à l'état de conserves et servies en apéritif. Après récolte, les olives fraîches ne sont pas immédiatement propres à la consommation notamment du fait de l'amertume. Elles nécessitent un traitement préalable par séjour dans de l'eau salée (saumure) ou dans de l'huile. L'huile d'olive, polyinsaturée, est réputée pour le bénéfice cardiovasculaire.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



OLIVES FRAICHES

Glucides	1,7 g
Lipides	16,1 g
Protéines	0,9 g
Fibres	12,5 g
Energie	153 kcal



OLIVES NOIRES EN CONSERVE

Glucides	4,5 g
Lipides	30 g
Protéines	2 g
Fibres	7,5 g
Energie	311 kcal



OLIVES VERTES EN CONSERVE

Glucides	0 g
Lipides	16,1 g
Protéines	0,9 g
Fibres	3,1 g
Energie	157 kcal

V.15. ORANGE

Citrus sinensis



L'orange est un agrume, fruit des orangers ou d'hybrides de ceux-ci, cultivés dans presque toutes les régions du Cameroun. Plusieurs récoltes sont possibles au cours de l'année, justifiant sa présence sur les marchés tout au long de l'année.

L'orange est réputée pour sa teneur en vitamine C, bien que cette dernière ne soit pas la plus élevée des fruits et légumes. Elle est aussi riche en vitamine B9 et en fibres, mais peu concentrée en sucres.

Les oranges répandues au Cameroun sont en général plus petites, moins « orange », moins sucrées et plus riches en fibres que celles des zones tempérées. Une orange moyenne pèse environ 200 grammes, dont 150 sont comestibles.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



ORANGE

Glucides	7,9 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,7 g
Fibres	2,2 g
Energie	37 kcal

V.16. PAMPLE- MOUSSE

Citrus maxima



Le pamplemousse appartient à la catégorie des agrumes. Peu cultivé au Cameroun, le pamplemoussier est parfois retrouvé dans les régions du Centre et du Littoral.

Le pamplemousse est riche en vitamine C. Ainsi, un pamplemousse de 100 g fournit environ la moitié des apports quotidiens recommandés en vitamine C pour un adulte. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le pamplemousse n'est pas moins riche en sucre que les autres fruits. Un petit pamplemousse peut peser 240 grammes.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

PAMPLEMOUSSE

Glucides	6,3 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,6 g
Fibres	1,9 g
Energie	28 kcal

V.17. PAPAYE

Carica papaya



Originnaire du sud du Mexique et d'Amérique Centrale, la papaye est aujourd'hui cultivée dans la plupart des régions tropicales. Le papayer produit ses fruits tout le long de l'année dans le grand Sud Cameroun, ce qui fait de la papaye un des fruits les plus souvent disponibles et consommés. Dans les régions assez arrosées, il est très fréquent de trouver des papayers absolument partout car ces arbres se reproduisent et s'entretiennent facilement.

La papaye est riche en eau (87%), en vitamine C (plus que l'orange) et en vitamine B9. Contrairement à une idée reçue, elle n'est pas le fruit le plus pauvre en potassium. On lui reconnaît des vertus contre les digestions difficiles, malgré sa teneur en fibres très moyenne. Ses pépins sont riches en antioxydants tandis que sa pulpe en est pratiquement dépourvue. Plusieurs parties de la plante sont utilisées en phytothérapie.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

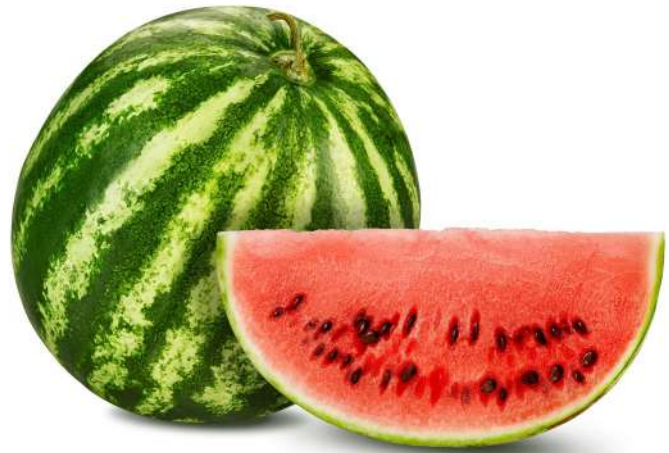
PAPAYE

Glucides	9,9 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,6 g
Fibres	1,9 g
Energie	45 kcal



V.18. PASTÈQUE

Citrullus lanatus



La pastèque aussi appelée melon d'eau, est une espèce de plantes originaire d'Afrique de l'Ouest, largement cultivée pour ses gros fruits lisses, à chair rouge. Elle est présente dans presque tout le Cameroun tout le long de l'année, car sa culture est facile, dépendant toutefois de l'irrigation.

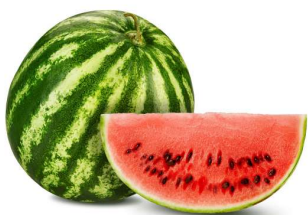
Composée à 92 % d'eau, la pastèque est pauvre en nutriments et en fibres. Elle est l'un des fruits les plus pauvres en potassium. Ses pépins comestibles, sont très riches en zinc.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

PASTÈQUE

Glucides	6,2 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,5 g
Fibres	0,3 g
Energie	29 kcal





V.19. POIRE

Pyrus spp.

La poire est un fruit cultivé en zones tempérées pour son fruit oblong et charnu. Le poirier est originaire d'Asie, et il en existe plusieurs variétés. On n'en trouve pratiquement pas au Cameroun. Les poires disponibles sur les marchés au Cameroun sont essentiellement importées.

Riche en sélénium, la poire est pauvre en minéraux et en vitamines. Elle apporte néanmoins une bonne quantité de fibres. Elle contient aussi des polyols, au pouvoir édulcorant. Une poire moyenne pèse environ 170 grammes, dont 135 sont comestibles.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



POIRES FRAICHES CRUES

Glucides	10-15 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,3 g
Fibres	3,1 g
Energie	57 kcal

V.20. POMME

Malus domestica



Appelée en Afrique « pomme de France » pour la différencier de la pomme de terre, la pomme est l'un des fruits les plus répandus et les plus consommés dans le monde. Originaires d'Asie, elle prospère surtout dans les régions tempérées. Au Cameroun, quelques exploitations existent à l'Ouest et au Nord-Ouest, mais les pommes disponibles sur les marchés sont surtout d'importation.

La peau de la pomme est riche en antioxydants et en fibres. Sa chair par contre n'est riche qu'en eau et en glucides. Il comporte moins de potassium que la papaye ou la pastèque. Une pomme moyenne pèse environ 150 grammes, mais les pommes sont de taille très variable. La pomme peut se consommer fraîche ou séchée. On peut en extraire du jus à consommer nature ou après fermentation sous forme de cidre.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

POMMES FRAICHES

Glucides	10-14 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,2 g
Fibres	2,4 g
Energie	52 kcal

V.21. POMME DE CAJOU

*Anacardium occiden-
tale*



La pomme de cajou et la noix de cajou proviennent de l'anacardier, un arbre fruitier et médicinal originaire du Brésil. L'arbre et son fruit sont souvent appelés par erreur « Acajou ». La pomme de cajou est en forme de poire, de couleur verte devenant jaune, puis rose-orangé à rouge foncé en mûrissant. C'est le pédoncule très dilaté qui forme ce faux fruit.

La chair de la pomme de cajou a un goût acidulé et une texture fibreuse. Elle est riche en vitamine C (4 à 5 fois plus qu'une orange), magnésium et potassium. Elle se consomme fraîche, séchée, ou cuite pour la confection de confiture, de sirop ou de jus.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

PULPE DE POMMES DE CAJOU

Glucides	10,7 g
Lipides	0,7 g
Protéines	1 g
Fibres	1,5 g
Energie	56 kcal



V.22. PRUNE DE CYTHÈRE

Spondias dulcis



Encore appelée *cassimango*, *cassimanga* ou *cassimangue* au Cameroun, la prune de Cythère appartient à la même famille que les mangues et non à la famille de prunes. Le prunier de Cythère est un arbre qui pousse et produit rapidement des fruits (3 ans en moyenne). On le retrouve en Asie du Sud-Est, dans les îles du Pacifique et en Afrique Centrale.

Le *cassimango* est très riche en eau, en vitamine C, en potassium, en calcium et en sodium. C'est un fruit à chair fibreuse de couleur jaune orangée, de grande consommation au Cameroun. On peut en extraire un abondant jus au goût sucré et acidulé.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



PRUNES DE CYTHÈRE

Glucides	10-12 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,2 g
Fibres	0,1 g
Energie	46 kcal

V.23. RAISIN

Vitis spp.



Le raisin est le fruit de la vigne, une plante cultivée essentiellement en Europe et en Amérique du Nord. On distingue le raisin rouge (ou noir) et le raisin blanc, qui sont utilisés comme fruits de table ou comme base pour la fabrication du vin. Leur composition nutritionnelle n'est pas différente.

Le raisin n'est pas cultivé au Cameroun, il est néanmoins importé et onéreux. Riche en sucres, il contient aussi de la vitamine C, du cuivre du potassium et des antioxydants.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

RAISIN FRAIS

Glucides	16 g
Lipides	0,4 g
Protéines	0,6 g
Fibres	1,3 g
Energie	66 kcal



RAISINS SECS

Glucides	62 g
Lipides	0,5 g
Protéines	3,6 g
Fibres	4 g
Energie	260 kcal



V.24. SAFOU

Dacryodes edulis



Le safou est un fruit de cueillette originaire d'Afrique Centrale. Il est couramment appelé à tort « prune » au Cameroun. Les safoutiers se multiplient aisément dans le grand Sud Cameroun.

Les safous crus, cuits à l'eau, à la vapeur ou grillés, se consomment en amuse-gueule ou en accompagnement d'autres aliments, notamment les féculents.

La pulpe de safou est très riche en acides aminés et en acides gras, faisant de lui le fruit le plus riche en protéines et en énergie.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

SAFOU, PULPE CRUE

Glucides	5 g
Lipides	22 g
Protéines	4 g
Fibres	8,7 g
Energie	234 kcal

SAFOU, PULPE CUITE A L'EAU

Glucides	4 g
Lipides	29 g
Protéines	11 g
Fibres	1 g
Energie	324 kcal



Partie VI :

NOIX, GRAINES ET APPARENTES

Une noix est un simple fruit sec à une ou deux graines dans lequel la paroi de l'ovaire devient très dure (caillouteuse ou ligneuse) à maturité, créant ainsi une espèce de coquille. Tout gros noyau huileux trouvé dans une coquille et utilisé dans l'alimentation peut être considéré comme une noix.

Le terme « noix » s'applique aussi à de nombreuses graines qui ne sont pas des noix botaniquement vraies. C'est le cas de graines de diverses plantes, des fruits de la passion, des graines de citrouille, des graines de sésame et des graines de tournesol. Les arachides sont en fait des légumineuses (comme les pois ou les haricots), mais elles sont classées parmi les noix car elles présentent de nombreuses caractéristiques similaires aux noix.

Classiquement, les noix et les graines sont riches en lipides. C'est la raison pour laquelle nombre d'entre elles sont utilisées pour produire de l'huile. Cette aptitude explique pourquoi de nombreux éléments de ce groupe d'aliment sont appelés oléagineux. Les noix et les graines ont donc une forte teneur calorique, ce qui explique qu'il serait souhaitable d'en limiter la consommation. Elles présentent toutefois l'avantage de contenir de bonnes quantités de protéines et de vitamines A et E.

VI.1. AMANDE DE MANGUE SAUVAGE

Irvingia sp



La mangue sauvage est le fruit du manguier sauvage, grand arbre tropical dont les fruits, verts à tâches noires délivrent un parfum prononcé. Le manguier sauvage produit des fruits de chair orangée, plus fibreux et moins savoureux que leurs cousins domestiques, néanmoins assez éloignés du manguier commun (*Mangifera indica*). Il comporte par ailleurs un volumineux noyau qui sert dans le Sud du Cameroun à la confection d'une sauce grasse et très calorique appelée sauce **Mango** ou **Ndo'o**. On se sert de l'amande préalablement décortiquée et séchée pour réaliser ce met.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



AMANDE DE MANGUE SAUVAGE, SÉCHÉE

Glucides	16,4 g
Lipides	66,9 g
Protéines	7,9 g
Fibres	2,2 g
Energie	704 kcal

Aliments courants



SAUCE MANGO (NDO'O)

Glucides	0,2 g
Lipides	28,1 g
Protéines	15,9 g
Fibres	0,4 g
Energie	318 kcal

VI.2. ARACHIDE

Arachis hypogaea



L'arachide est une plante originaire du Mexique, réputée pour son fruit appelée cacahuète. Cette plante présente la particularité d'enterrer son fruit après la fécondation. Bien que ce soit une légumineuse, les caractéristiques de la cacahuète en font un oléagineux. Les arachides sont cultivées des zones tropicales aux régions tempérées et sont donc retrouvées dans pratiquement tout le Cameroun.

L'arachide est devenue l'un des aliments de base de la cuisine africaine et de la gastronomie mondiale. Au Cameroun, elle est consommée entière crue, bouillie ou grillée; en sauce après avoir été grillée et moulue; en pâte assaisonnée comme mets à part entière; ou en tartine. En pâte, elle sert d'ingrédient majeur à la confection de nombreux mets à base de légumes, dont le célèbre *Ndolè*.

Aliment fortement énergétique, la cacahuète est très riche en lipides et en protéines. Elle est particulièrement riches en acides aminés tels que la lysine (rare dans les céréales) et la méthionine. Cette propriété la fait recommander en additif pour le traitement de la malnutrition. On retrouve par ailleurs des quantités importantes de magnésium, phosphore, manganèse, niacine et vitamine E.

Il faut rappeler que certaines protéines de l'arachide sont très allergisantes.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

ARACHIDES SÉCHÉES, CRUES



Glucides	14,6 g
Lipides	45,9 g
Protéines	22,4 g
Fibres	8,5 g
Energie	578 kcal

ARACHIDES FRAICHES, BOUILLIES



Glucides	21,3 g
Lipides	22,0 g
Protéines	13,5 g
Fibres	5,3 g
Energie	318 kcal

PÂTE D'ARACHIDES GRILLÉES



Glucides	16,5 g
Lipides	47,2 g
Protéines	25 g
Fibres	1,5 g
Energie	594 kcal

Aliments courants

METS D'ARACHIDE (NNAM WONDO)



Glucides	6,5 g
Lipides	19,9 g
Protéines	12,7 g
Fibres	0 g
Energie	273 kcal

SAUCE D'ARACHIDE



Glucides	14,6 g
Lipides	45,9 g
Protéines	26,6 g
Fibres	8,5 g
Energie	578 kcal

VI.3. KARITÉ

Vitellaria paradoxa



Le karité est un arbre originaire des savanes arborées de l'Afrique de l'Ouest. Il est aussi retrouvé en Afrique Centrale et en Afrique de l'Est. Ses amandes, issues du fruit, sont utilisées pour fabriquer le beurre de karité.

Le fruit du karité est peu consommé au Cameroun. Son amande contient environ 50% de matière grasse. C'est de cette amande qu'est extrait le beurre de karité, qui comporte environ 55% de matières grasses. Le beurre de karité est reconnu pour ses propriétés cosmétiques, qui tiennent de sa richesse en vitamine E et en allantoïne ainsi que d'autres antioxydants et insaponifiables. C'est une importante graisse alimentaire, utilisée notamment dans la fabrication du chocolat.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

AMANDES DE NOIX DE KARITÉ SÉCHÉE, CRUE

Glucides	32,5 g
Lipides	46,4 g
Protéines	6,8 g
Fibres	5,5 g
Energie	586 kcal



FRUIT DE KARITÉ

Glucides	22,5 g
Lipides	1,4 g
Protéines	5,1 g
Fibres	6,3 g
Energie	120 kcal



VI.4. NJANSANG

*Ricinodendron
heudelotii*



Le *Njansang* est une amande issue d'un arbre fruitier de la forêt tropicale, utilisée comme arôme et épaississant, mais surtout comme exhausteur de goût dans la cuisine locale. Les arbres sont essentiellement retrouvés dans le sud du pays. Les graines oléagineuses sont riches en lipides, glucides, protéines, phosphore, potassium et calcium.

Condiment « passe partout », il entre dans la préparation de presque toutes les sauces au Cameroun. Il est utilisé comme condiment pour son goût, son parfum, ou sa capacité à épaissir la texture des sauces.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

GRAINES SÉCHÉES DE NJANSANG, CRUES

Glucides	23 g
Lipides	43 g
Protéines	21 g
Fibres	9,3 g
Energie	530 kcal



VI.5. NOIX DE CAJOU

Anacardium occidentale



La noix de cajou ou anacarde est issue du fruit de l'anacardier, arbre originaire du Nord-Est brésilien. Elle se développe à l'extrémité du faux fruit de l'anacardier, lui aussi comestible et appelé pomme de cajou (voir fruits). La noix de cajou est comestible une fois cuite et constitue le principal produit utilisé de cette plante. Crue, l'amande est toxique à cause de l'urushiol qu'elle contient. L'anacardier est peu cultivée au Cameroun, on le retrouve dans la partie septentrionale du pays

La noix de cajou est consommée après avoir été grillée, salée ou non, comme apéritif. Sous forme broyée, elle entre dans la composition de plusieurs plats cuisinés. Riche en potassium, phosphore et magnésium, les quantités de vitamines qu'elle contient sont négligeables.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

NOIX DE CAJOU, GRILLÉE

Glucides	26,7 g
Lipides	49,5 g
Protéines	15,2 g
Fibres	3,8 g
Energie	632 kcal



VI.6. NOIX DE COCO

Cocos nucifera

La noix de coco est le fruit du cocotier, un arbre originaire de l'Asie du Sud-Est. Elle est cultivée pour son amande, son lait et l'enveloppe de la noix dans les régions tropicales. Au Cameroun, on la retrouve dans les régions bien arrosées, au bord de la mer ou le long de grands cours d'eau dans le Littoral notamment.

Dans le commerce, on la trouve sous diverses formes : entière, râpée, en copeaux, en lait, en crème, caramélisée ou tout juste l'eau de coco. Elle sert d'ingrédient aussi bien dans des plats salés que sucrés.

La noix de coco possède la particularité d'être très riche en fibres, qui favorisent la digestion. Elle est également très riche en lipides, majoritairement des acides gras saturés. Pauvre en vitamine, elle est par contre riche en manganèse, cuivre, potassium, phosphore, fer et magnésium.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



AMANDE MATURE DE NOIX DE COCO FRAÎCHE

Glucides	6,2 g
Lipides	35,1 g
Protéines	3,4 g
Fibres	9,5 g
Energie	353 kcal



AMANDE SÉCHÉE DE NOIX DE COCO

Glucides	23,7 g
Lipides	64,5 g
Protéines	6,9 g
Fibres	17 g
Energie	660 kcal



LAIT DE COCO

Glucides	2,9 g
Lipides	21,3 g
Protéines	2,0 g
Fibres	0 g
Energie	211 kcal



EAU DE COCO

Glucides	5,0 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,3 g
Fibres	0 g
Energie	23 kcal

VI.7. NOIX DE COLA

Cola nitida et C. acuminata



Le colatier est un arbre originaire des forêts d'Afrique Centrale, ou il est réputé pour son fruit, la noix de cola ou kola. Ce fruit, symbole de l'amitié ou pour signifier une alliance ou une réconciliation dans diverses cultures locales est aussi réputé pour ses propriétés tonifiantes. Il est en effet très riche en caféine, en kolatine et kolatéine.

Il présente un goût amer, qui s'atténue pour laisser place à une saveur sucrée avec la mastication. Il posséderait des propriétés antidépressives, digestives et aphrodisiaques.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



NOIX DE COLA FRAICHE

Glucides	28,6 g
Lipides	5,7 g
Protéines	2,6 g
Fibres	7,1 g
Energie	148 kcal



NOIX DE COLA SÉCHÉE

Glucides	5,2 g
Lipides	0,2 g
Protéines	10,1 g
Fibres	4,3 g
Energie	86 kcal

VI.8. NOIX DE PALME

Elaeis guineensis



Les noix de palme sont issues du palmier à huile, originaire du golfe de Guinée. Cet arbre est largement cultivé dans les zones tropicales d'Amérique latine, d'Asie du Sud-Est et d'Afrique. Son fruit est la première source mondiale d'huile végétale, par deux moyens : la pulpe qui produit de l'huile de palme, tandis que son amande, appelée palmiste, produit de l'huile de palmiste.

La pulpe de noix est composée de 50% environ de lipides, et de fibres peu digestes qui servent en général de combustible. Le palmiste contient une chair blanche très oléagineuse dont est tirée l'huile de palmiste utilisée principalement pour ses propriétés cosmétiques et en phytothérapie.

Le jus issu de la pulpe de noix entre dans la préparation de mets traditionnels tels le *Sanga*, l'*Okok*, le *Nsugi*, *Banga soup* et de nombreux autres.

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

NOIX DE PALME, CRUE

Glucides	14,6 g
Lipides	81,9 g
Protéines	2,2 g
Fibres	3,8 g
Energie	746 kcal

Aliments courants

SAUCE DE NOIX DE PALME (*Nsugi/Banga soup*)

Glucides	13 g
Lipides	36 g
Protéines	40 g
Fibres	2 g
Energie	450 kcal

VI.9. NOIX DE RÔNIER

Borassus aethiopium



Le rônier (*B. Aethiopium* en Afrique, *B. Flabellifer* ou palmier à sucre en Asie) est comme le cocotier un arbre de la famille des palmiers. Avec le palmier à huile, ils constituent les espèces de palmiers les plus répandues dans les zones tropicales. Le rônier est une plante retrouvée majoritairement dans les régions arrosées et humides du sud du Cameroun.

Presque toutes les parties de cette plante sont utilisées. La pulpe fibreuse du fruit est comestible. La gelée sucrée et rafraîchissante contenue dans le fruit est consommée lorsque le fruit a atteint sa maturité. Le bourgeon central est un légume comestible et la sève qui coule après section du bourgeon central donne une boisson rafraîchissante. Ce vin est considéré comme stimulant et entre dans des préparations aphrodisiaques.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

PULPE DE RÔNIER, CRUE

Glucides	8,9 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,8 g
Fibres	2 g
Energie	44 kcal



VI.10. PÈBÈ

Monodora myristica



Le **pèbè** est plus connu sous le nom de fausse noix de muscade. C'est une noix provenant d'un arbre originaire de l'Afrique de l'Ouest. Cet arbre produit des fruits arrondis dont la pulpe renferme des graines brunes appelées "**pèbè**". Ce sont des graines ovales qui, séchées ou grillées après la cueillette, dégagent un arôme fort relevant le goût des aliments avec lesquels il est cuisiné. Elles sont utilisées comme assaisonnement culinaire et en médecine traditionnelle. On leur reconnaît des effets antibactériens. L'odeur et le goût de la graine de *Monodora myristica* est similaire à la noix de muscade, d'où son nom muscade du Gabon.

Le pèbè est une épice de saveur acidulée et piquante, qui est moulue et incorporée à la cuisson des mets complexes tels que le *Mbongo*.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

GRAINES DE PÈBÈ

Glucides	28,4 g
Lipides	22,7 g
Protéines	9,6 g
Fibres	19,1 g
Energie	360 kcal



VI.11. PETITE COLA

Garcinia cola



Garcinia cola est généralement connu sous le nom de petite cola ou « *Bitter cola* » (*Mbita cola*) ou cola amère au Cameroun. Les graines brunes ressemblent à des noix et sont particulièrement amères.

Les parties utilisées sont le fruit, l'écorce et le bois. La partie de la pulpe du fruit adhérent à la graine est comestible. Légèrement acides et amères, ses graines sont mâchées comme les noix de Cola et utilisés comme stimulant. Le *Bitter kola* a de nombreuses utilisations dans la pharmacopée locale.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

PETITE COLA FRAICHE

Glucides	35,6 g
Lipides	4,5 g
Protéines	2,5 g
Fibres	5,2 g
Energie	176 kcal



PETITE COLA SÉCHÉE

Glucides	6,3 g
Lipides	2,5 g
Protéines	5,0 g
Fibres	1,4 g
Energie	71 kcal



VI.12. PISTACHE AFRICAINNE

Cucumeropsis mannii



Cucumeropsis mannii ou *Egusi* encore appelée pistaches africaines sont des graines de plantes herbacées rampantes, produisant des fruits arrondis généralement appelées melons, courges ou concombres. Elles sont récoltées dans les fruits produits par ces plantes et décortiquées pour extraire leur amande comestible, généralement consommée cuite après avoir été moulue.

L'amanche est très énergétique car riche en lipides et en protéines entre dans la composition de sauces, et d'un mets traditionnel réputé, le gâteau de pistache ou mets de pistache. La graine contient également de la vitamine B1, B2, B5, B6 et E. Riche en phosphore, la pistache contient aussi du magnésium, du potassium, du manganèse, du soufre, du fer et du zinc.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

GRAINES DE PISTACHE

Glucides	11,3 g
Lipides	47,9 g
Protéines	27,5 g
Fibres	3,2 g
Energie	593 kcal



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

SAUCE PISTACHE



Glucides	1,7 g
Lipides	56 g
Protéines	15,5 g
Fibres	
Energie	573 kcal

FOLONG AU PISTACHE



Glucides	1,7 g
Lipides	18,6 g
Protéines	11,2 g
Fibres	1,3 g
Energie	223 kcal

METS DE PISTACHE (*Koki Nджу'*)



Glucides	7,1 g
Lipides	26,6 g
Protéines	16,5 g
Fibres	0,2 g
Energie	334 kcal

Sans viande ni poisson

VI.13. SÉSAME

Sesamum indicum



Plante fortement cultivée en Afrique subsaharienne pour sa productivité facile, le sésame produit des graines comestibles utilisées en pâtisserie, et qui servent aussi à produire l'huile de sésame.

Cultivé essentiellement dans le Nord du Cameroun, le sésame est surtout employé pour ses propriétés thérapeutiques et vanté comme tel. Le sésame non décortiqué est très riche en calcium. Il est par ailleurs riche en vitamines du complexe B, en magnésium, en phosphore et en potassium.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

GRAINES DE SÉSAME

Glucides	10 g
Lipides	48,9 g
Protéines	18,2 g
Fibres	11,8 g
Energie	577 kcal





Partie VII : VIANDES, VOLAILLES ET OEUFS

La catégorie d'aliments constituée de viandes, volailles et œufs a pour principal rôle de fournir les protéines, nutriments essentiels rentrant dans la construction de l'organisme. Elle partage ce rôle avec la catégorie des poissons. Les viandes sont des aliments riches en protéines, dans des fractions de l'ordre de 20 à 30%; 75 à 100 grammes de viande quotidiennement comblent largement les besoins d'un adulte.

Les viandes sont riches en acides aminés essentiels et en substances non protéiques, dont l'excès favorise le développement d'une maladie appelée la goutte. La viande rouge est par ailleurs riche en fer, en vitamines du complexe B et en acides gras saturés. La proportion de gras dépend de l'état d'engraissement de l'animal et du morceau à consommer. On retrouve de la graisse dans la peau, autour des muscles, mais aussi cachée à l'intérieur du muscle.

La viande rouge est très riche en une protéine contenant du fer qui lui donne sa couleur, la myoglobine. La viande blanche est tout aussi riche en protéines, mais comporte moins de fer et a été décrite comme présentant moins de risques pour la santé. Il s'agit des viandes de porc, de lapin, de veau et de la volaille. La viande de gibier est encore plus riche en fer que la viande rouge.

Les viandes peuvent être classées en fonction de leur teneur en graisses. La teneur en graisse dépend de l'animal et du morceau (partie) à consommer. Ainsi, pour un même animal, la teneur en graisse peut varier selon le morceau de moins de 6% à plus de 20%.

1^{ère} catégorie avec moins de 6% de matière grasse

- **Bœuf** : Entrecôte et noix d'entrecôte, Filet, faux filet, onglet, hampe, rumsteck, tranche, aiguillette, araignée, bavette
- **Veau** : Côte première et seconde, longe, filet, quasi, noix
- **Mouton** : Côte première et seconde, côte filet, filet, selle, gigot
- **Agneau** : Côtelettes, filet, selle, gigot
- **Porc** : Filet, filet mignon, côtelettes
- **Volailles** : Poulet sans la peau, Dinde sans peau,

2^{ème} catégorie avec 6 à 10% de matière grasse

- **Bœuf** : Entrecôte et noix d'entrecôte, Filet, faux filet, onglet, hampe, rumsteck, tranche, aiguillette, araignée, bavette
- **Veau** : Côte première et seconde, longe, filet, quasi, noix
- **Mouton** : Côte première et seconde, côte filet, filet, selle, gigot
- **Agneau** : Côtelettes, filet, selle, gigot
- **Porc** : Filet, filet mignon, côtelettes
- **Volailles** : Poulet sans la peau, Dinde sans peau,

3^{ème} catégorie avec plus de 10% de matière grasse

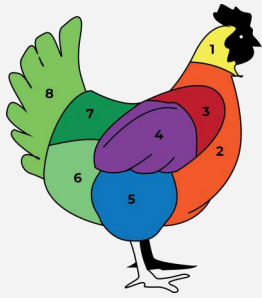
- **Bœuf** : Gîte, plat de côte, poitrine, flanchet, jarret, queue
- **Veau** : Poitrine, tendron, flanchet, jarret, collier, pied
- **Mouton** : Collier, haut de côte, poitrine
- **Agneau** : Poitrine, Collier, Haut de côte
- **Porc** : Poitrine, Haut de côte
- **Volailles** : Oie avec la peau

Les viandes sont généralement cuisinées fraîches, séchées ou fumées. Elles sont cuisinées sous diverses formes (sauces, grillades, rôtis) et peuvent être présentées en brochettes, steaks, ou encore méchouis.

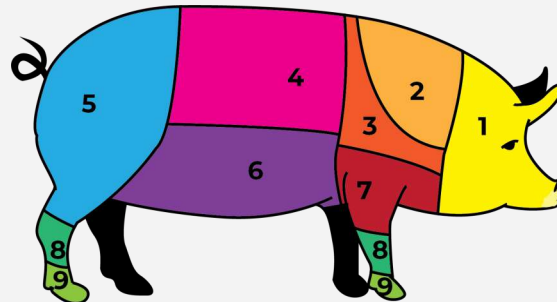
Les viandes ou les abats peuvent être transformés en produits de charcuterie (jambon, saucisses, saucissons, pâtés). La teneur élevée de ces produits en matières grasses et en sel, fait qu'il est recommandé d'en limiter la consommation.

Différentes parties de veau, porc, mouton, lapin et poulet

Poulet



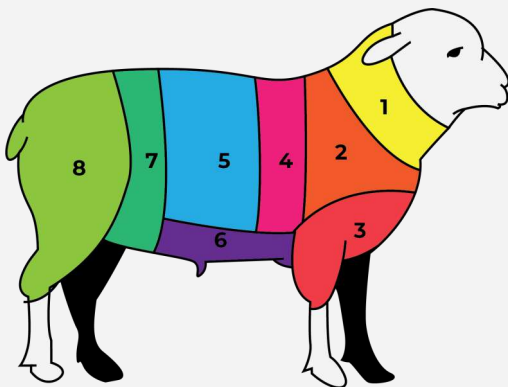
1. Cou
2. Blanc
3. Pilon de l'aile
4. Aile
5. Pilon
6. Cuisse
7. Dos
8. Queue



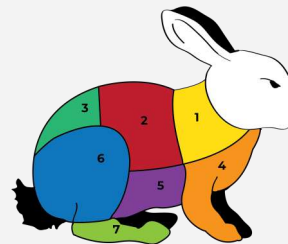
Porc

1. Tête
2. Échine
3. Palette
4. Jambonneau
5. Carré de côte
6. Lard
7. Jambe/jambon
8. Jarret
9. Pied

Mouton



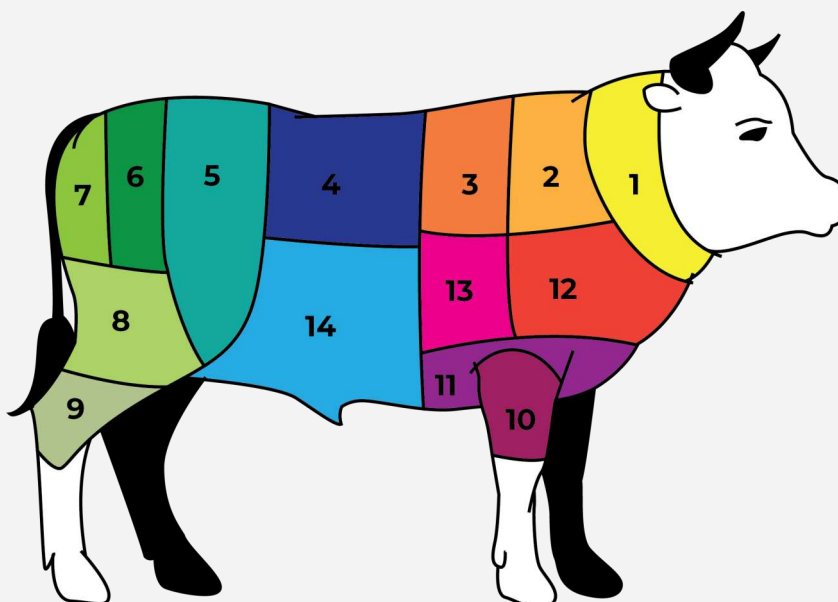
1. Extrémité de l'échine
2. Collier
3. Carré de Côte
4. Longe
5. Filet
6. Gigot
7. Épaule
8. Poitrine



Lapin

1. Épaule
2. Râble
3. Longe
4. Patte avant
5. Côte
6. Patte arrière
7. Jarret

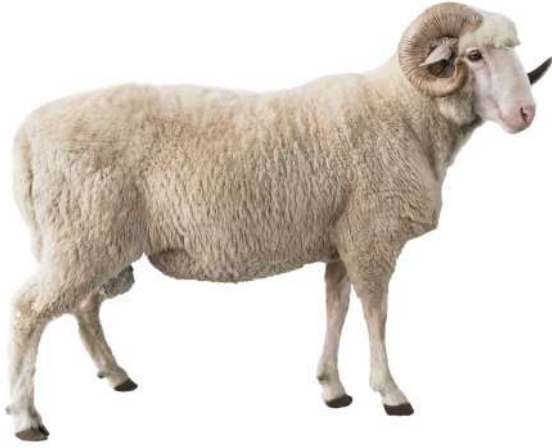
Veau



1. Cou et motte / collier
2. Paleron
3. Côte avant
4. Côte épaisse
5. Côte fine
6. Poitrine
7. Faux-filet
8. Flanchet
9. Croupe
10. Haut de croupe
11. Rond de gîte
12. Flanc épais
13. Jarret
14. Gîte

VII.1. AGNEAU, MOUTON

Ovis aries



Traditionnellement élevé dans le Nord du Cameroun, le mouton est consommé dans l'ensemble du pays. Il est élevé pour sa chair, mais aussi pour son lait, sa laine et sa peau. La viande de mouton est de la viande rouge, elle est en général issue de jeunes moutons adultes. Sa chair est plus douce que celle de la chèvre. Les jeunes moutons (agneaux) ont un goût encore plus tendre et recherché. La viande d'agneau provient de bêtes abattues avant d'avoir atteint un an

VII.2. BŒUF ET ZÉBU

Bos taurus, B. taurus indicus



La viande bovine est issue de l'élevage des bœufs, mais aussi des zébus et des buffles. Au Cameroun, l'animal communément appelé bœuf est en réalité le zébu. Les zébus, sont une espèce originaire d'Inde et très proche du bœuf Européen. Elevés surtout dans le Nord du pays, ils sont souvent déplacés vers le Sud encore vivants pour être commercialisés. C'est une source de fer, de zinc, de sélénium et de vitamine B12. Elle nécessite néanmoins d'être bien cuite, pour la débarrasser des parasites et des bactéries pathogènes.

VII.3. CHÈVRE

Capra aegagrus

La chèvre est présente dans toutes les régions du pays. C'est une viande riche en protéines, pauvre en graisses saturées et en cholestérol. Bien que classée comme viande rouge, elle est plus maigre et moins riche en protéines que la viande de mouton ou celle de bœuf. Au Cameroun, on la consomme généralement dans des ragoûts comme le "*Kondrè*".



VII.4. PORC

Sus scrofa domesticus

Le porc provient de la domestication progressive du sanglier. Au Cameroun, le porc est élevé dans des enclos ou en liberté, bien que l'élevage organisé soit plus courant dans l'Ouest, le Littoral et le Centre. La chair du porc est riche en graisse (peau et le tissu sous-cutané), en vitamine B6, en phosphore, et en zinc. Pratiquement toutes les parties du porc peuvent être utilisées dans l'alimentation. Les produits de porc traités (en conserve) sont également très courants. Ceux-ci incluent le porc fumé, le jambon, le bacon et les saucisses.



VII.5. VOLAILLES



Le terme volaille désigne tous les animaux dits de basse-cour, vivant à l'état domestique, y compris les oiseaux, s'ils sont nés et élevés en captivité comme les cailles et pigeons par exemple. On distingue les volailles à chair blanche (poulets et dindes) et les volailles à chair brune (canards, oies, pintades, pigeons et cailles d'élevage)

Le **poulet** (*Gallus domesticus*) est la volaille la plus consommée au monde. Elevé pour sa chair, il est répandu dans le monde entier et consommé sous des formes très variées. Sa particularité est qu'il est consommé avant sa pleine maturité, pour lui conserver une chair tendre et savoureuse. Au Cameroun, les poulets sont élevés par des particuliers ou des entreprises industrielles dans tout le pays. L'élevage domestique se fait en poulaillers ou à l'air libre, produisant une chair plus savoureuse et plus ferme. Les poulets élevés à l'air libre ont une chair en général pauvre en graisse, qui est concentrée presque uniquement dans la peau. La poitrine de poulet (blanc de poulet) serait la chair animale la moins riche sur le plan calorique. La chair du poulet est très pauvre en vitamines et en minéraux. Il faut noter que le mode de cuisson peut rendre le poulet très riche en graisses. Ainsi, les morceaux de poulets présentés frits ou panés dans les fast-food sont beaucoup plus caloriques que les morceaux frais

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

VIANDE DE BŒUF MAIGRE, DÉSOSSÉE, CRUE



Glucides	0 g
Lipides	4,3 g
Protéines	21,7 g
Fibres	0 g
Energie	126 kcal

FOIE DE BŒUF CRU



Glucides	3,9 g
Lipides	4,4 g
Protéines	19,4 g
Fibres	0 g
Energie	132 kcal

ROGNONS, CRUS



Glucides	0,3 g
Lipides	3,1 g
Protéines	17,4 g
Fibres	0 g
Energie	99 kcal

TRIPES DE BŒUF, CRUES



Glucides	0 g
Lipides	3,7 g
Protéines	12,1 g
Fibres	0 g
Energie	81 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

VIANDE DE CHÈVRE, FRAICHE



Glucides	0 g
Lipides	10,6 g
Protéines	17,5 g
Fibres	0 g
Energie	165 kcal

VIANDE DE MOUTON , CRUE



Glucides	0 g
Lipides	22 g
Protéines	16,8 g
Fibres	0 g
Energie	265 kcal

morceaux moyennement gras

VIANDE DE PORC



Glucides	0 g
Lipides	22 g
Protéines	16,8 g
Fibres	0 g
Energie	265 kcal

Environ 20 % de matières grasses, désossée, crue

CUISSE DE POULET SANS PEAU, CRUE



Glucides	0 g
Lipides	5,9 g
Protéines	20,4 g
Fibres	0 g
Energie	134 kcal

CUISSE DE POULET AVEC PEAU, CRUE



Glucides	0 g
Lipides	18,3 g
Protéines	16,7 g
Fibres	0 g
Energie	232 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



BLANC DE POULET, SANS PEAU, CRU

Glucides	0 g
Lipides	1,4 g
Protéines	23,6 g
Fibres	0 g
Energie	107 kcal



BLANC DE POULET, AVEC PEAU, CRU

Glucides	2,6 g
Lipides	19,4 g
Protéines	10,5 g
Fibres	0 g
Energie	227 kcal



LAPIN, CRU

Glucides	0 g
Lipides	4,8 g
Protéines	21,6 g
Fibres	0 g
Energie	127 kcal



SAUCISSES DE PORC, FRAICHES

Glucides	0 g
Lipides	35 g
Protéines	14,5 g
Fibres	0 g
Energie	378 kcal

VII.6. ŒUFS DE POULE

L'œuf de poule est considéré comme la référence des aliments protéiques. En plus d'être élevée pour sa chair, la poule est également élevée dans des conditions particulières pour la production d'œufs, qui sont recueillis et mis sur le marché non fécondés.

Si l'œuf de poule est de loin le plus consommé, les œufs d'oie, de canne, de perdrix, de caille et d'autruche peuvent l'être aussi.

La composition nutritionnelle des œufs de poule en fait un aliment de choix. Riche en acides aminés essentiels, l'œuf est considéré comme une protéine complète. Riches en lipides digestibles, il contient de nombreuses vitamines, y compris la vitamine D qui est rare à l'état naturel. L'œuf est aussi très riche en phosphore, en potassium, en sélénium et en iode.

La cuisson augmente la digestibilité du blanc d'œuf, mais réduit la valeur nutritive du jaune. L'œuf est peu calorique et possède un bon effet satiétogène.

Contrairement à une idée reçue, les restrictions extrêmes de la consommation d'œufs à cause de leur richesse en cholestérol ne diminuerait pas significativement le risque de maladies cardiovasculaires.

Les œufs sont largement utilisés dans l'alimentation : certains les aiment durs, avec des épices, ou en salade. Ils peuvent être sautés, pochés, durs, au plat, frits, brouillés ou en omelette. Ils peuvent être utilisés pour renforcer des sauces ou des aliments sautés. Ils sont quasi indispensables en pâtisserie.



Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

ŒUFS, CRUS

Glucides	0,7 g
Lipides	9,5 g
Protéines	12,6 g
Fibres	0 g
Energie	139 kcal

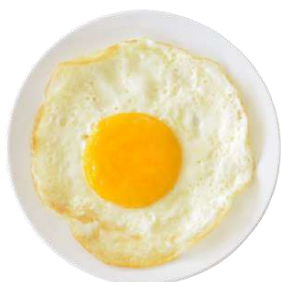
NB: Un oeuf de taille moyenne pèse environ 50 à 60 grammes



ŒUFS DURS

Glucides	0,7 g
Lipides	9,5 g
Protéines	12,6 g
Fibres	0 g
Energie	139 kcal

Aliments courants



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

ŒUF, AU PLAT

Glucides	0,9 g
Lipides	14,7 g
Protéines	13,6 g
Fibres	0 g
Energie	194 kcal



OMELETTE NATURE

Glucides	1,9 g
Lipides	11,5 g
Protéines	10,9 g
Fibres	0 g
Energie	158 kcal

VII.7. INSECTES COMESTIBLES

CHENILLES

Larves de hanneton (Fôss)

Les chenilles sont des larves d'insectes. Certaines espèces de chenilles sont comestibles. La variété la plus répandue dans le Centre et le Sud du Cameroun est un ver blanc appelé "*Fôss*", qui est une larve de hanneton. On les retrouve en général dans des troncs d'arbres, notamment des palmiers raphia.

Elles représentent d'excellentes sources de protéines. Elles sont riches en glucides, et contiennent du potassium, magnésium, calcium, phosphore, fer et zinc.

Elles se consomment grillées. Converties en farine, les chenilles séchées peuvent être incorporées à l'alimentation des enfants malnutris.



TERMITES COMESTIBLES

Les termites et certaines espèces de fourmis entrent dans l'alimentation courante de nombreuses populations. Ces insectes vivant habituellement dans la savane sont redoutées dans les zones habitées à cause des dégâts qu'elles peuvent infliger aux maisons à armature en bois. Ce sont d'excellentes sources de protéines, riches en fer, en phosphore et en vitamine C. Les termites sont grillées et consommés assaisonnés ou en sauce.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CHENILLES FRAICHES



Glucides	17 g
Lipides	15 g
Protéines	53 g
Fibres	0 g
Energie	415 kcal

CHENILLES FRITES



Glucides	5,5 g
Lipides	46,9 g
Protéines	25,5 g
Fibres	0 g
Energie	644 kcal

FOURMIS



Glucides	5,5 g
Lipides	46,9 g
Protéines	38,8 g
Fibres	0 g
Energie	599 kcal

TERMITES



Glucides	18,1 g
Lipides	41 g
Protéines	29,6 g
Fibres	0,6 g
Energie	554 kcal



Partie VIII :
POISSONS, MOLLUSQUES, CRUSTACES ET
FRUITS DE MER

VIII.1. POISSONS

Les poissons sont un grand groupe d'animaux aquatiques vertébrés, le plus souvent couverts d'écailles. Ils constituent avec la viande, les œufs et les produits laitiers, les sources majeures de protéines de l'alimentation humaine. Ils peuvent être élevés (pisciculture) ou capturés dans leur habitat naturel (pêche). Quelques espèces font l'objet de petits élevages au Cameroun, mais la production est insuffisante pour couvrir les besoins de la population, de ce fait, le poisson est souvent importé, en conserve ou congelé.

La composition du poisson varie selon les espèces, l'environnement et la saison. Le poisson est presque aussi riche en protéines que la viande, et plus pauvre en lipides. Certains de ses organes, notamment le foie, sont très riches en vitamines (d'où la célébrité de l'huile de foie de morue). Les inconvénients liés à la consommation de la viande rouge sont absents dans une alimentation à base de poisson.

On distingue, les poissons maigres (moins de 5% de graisses) qui emmagasinent les lipides uniquement dans le foie, et les poissons gras (5-15% de graisses) qui les stockent aussi dans d'autres tissus. Les principaux poissons gras sont la sardine, le maquereau, la truite, le hareng, le thon et le saumon. Ils sont riches en acides gras insaturés de type oméga-3 qui contribuent à la réduction des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

BAR, CRU

Glucides	0 g
Lipides	2,6 g
Protéines	23,6 g
Fibres	0 g
Energie	124 kcal



CAPITAINE D'EAU DOUCE, CRU

Glucides	0 g
Lipides	2 g
Protéines	19,9 g
Fibres	0 g
Energie	98 kcal



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CAPITAINE DE MER, CRU



Glucides	0 g
Lipides	2,7 g
Protéines	19,8 g
Fibres	0 g
Energie	85 kcal

CARPE, CRUE



Glucides	0 g
Lipides	7,2 g
Protéines	22,8 g
Fibres	0 g
Energie	162 kcal

DORADE CRUE



Glucides	0 g
Lipides	4,8 g
Protéines	20,1 g
Fibres	0 g
Energie	124 kcal

HARENG, CRU



Glucides	0 g
Lipides	9 g
Protéines	18 g
Fibres	0 g
Energie	158 kcal

KANGA, CRU



Glucides	0 g
Lipides	7,2 g
Protéines	22,8 g
Fibres	0 g
Energie	162 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

HARENG FUMÉ ou “Mbounga / Bifaka”



Glucides	0 g
Lipides	12,4 g
Protéines	24,6 g
Fibres	0 g
Energie	217 kcal

MAQUEREAU, CRU



Glucides	0,2 g
Lipides	18 g
Protéines	24 g
Fibres	0 g
Energie	262 kcal

MORUE, CRUE



Glucides	0 g
Lipides	0,7 g
Protéines	17,9 g
Fibres	0 g
Energie	82 kcal

MORUE SÉCHÉE (FUMÉE OU SALÉE)



Glucides	0 g
Lipides	2,4 g
Protéines	62,8 g
Fibres	0 g
Energie	290 kcal

POISSON-CHAT ou “Machoiron”



Glucides	0 g
Lipides	7,2 g
Protéines	18,4 g
Fibres	0 g
Energie	144 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

SARDINE, CRUE



Glucides	0 g
Lipides	11,5 g
Protéines	19,6 g
Fibres	0 g
Energie	208 kcal

SARDINE À HUILE EN CONSERVE



Glucides	0 g
Lipides	11,4 g
Protéines	24,6 g
Fibres	0 g
Energie	208 kcal

SILURE, CRUE



Glucides	0 g
Lipides	10 g
Protéines	19 g
Fibres	0 g
Energie	160 kcal

SOLE, CRUE



Glucides	0 g
Lipides	1,5 g
Protéines	24,2 g
Fibres	0 g
Energie	117 kcal

THON, CRU



Glucides	0 g
Lipides	4,9 g
Protéines	23,3 g
Fibres	0 g
Energie	144 kcal

VIII.2. FRUITS DE MER ET MOLLUSQUES

Les mollusques et fruits de mer sont riches en protéines, faibles en calories et en graisses saturées. Leurs protéines sont faciles à digérer. Les mollusques et fruits de mer les plus fréquemment consommés au Cameroun sont le crabe, les crevettes, les écrevisses, les langoustes et les escargots.

Les crabes, crevettes et écrevisses font partie de la famille des crustacés décapodes. Ils sont riches en vitamines A, B3, B12, E, sélénium, potassium, fer et magnésium. La carapace du crabe est une bonne source de calcium.

Les crevettes sont par ailleurs très riches en cholestérol, mais leur taux presque nul d'acides gras saturés fait classer leurs lipides parmi les bonnes graisses. Les écrevisses sont des crustacés appartenant à plusieurs espèces différentes, proches du homard et vivant en eau douce. Au Cameroun, la variété retrouvée est de très petite taille et est couramment vendue séchée et sert d'assaisonnement. On l'appelle localement "*Mandjanga*".

Le terme escargot désigne un groupe de gastéropodes à coquille. Il en existe d'innombrables espèces, mais la plus consommée en Afrique serait l'achatine (*Achatina fulica*). Elle constitue un aliment riche en protéines provenant d'élevages ou le plus souvent récolté par ramassage dans nos contrées. En plus des protéines, l'escargot fournit à l'organisme du fer, du phosphore, du cuivre, ainsi que des acides gras Oméga 3. Au Cameroun, il est le plus souvent connu sous le nom de "*Kongo Meat*" et est consommé en sauce ou grillé.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

CRABE, CRU



Glucides	0 g
Lipides	1,1 g
Protéines	18,1 g
Fibres	0 g
Energie	87 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



CREVETTES, CRUES

Glucides	9,1 g
Lipides	1,5 g
Protéines	12,4 g
Fibres	0 g
Energie	101 kcal



ECREVISSES

Glucides	1,7 g
Lipides	0,8 g
Protéines	15,2 g
Fibres	0 g
Energie	75 kcal



ESCARGOT CRU

Glucides	2 g
Lipides	1,4 g
Protéines	16 g
Fibres	0 g
Energie	90 kcal



Partie IX :

LAITS ET PRODUITS LAITIERS

Le lait et les produits laitiers apportent des protéines, des matières grasses, du calcium, du phosphore, des vitamines et minéraux dans l'alimentation. Ils sont riches en lactose qui est un sucre qui augmente peu la glycémie. Plus un produit laitier est liquide, plus il est riche en lactose, et moins il est riche en matières grasses et en protéines.

En général, les acides gras des produits laitiers sont saturés. Les produits laitiers dits maigres, écrémés ou demi-écrémés sont appauvris en graisses. En effet, la crème constitue la majeure partie des matières grasses du lait.

IX.1. LAIT

Le lait est le premier aliment des mammifères. C'est la seule source de nutriments des nouveaux nés. Le lait maternel est suffisant pour couvrir tous les besoins au cours des 6 premiers mois de la vie, et recommandé sur le mode de l'allaitement maternel exclusif en raison de ses nombreux autres avantages pour la santé.

Le lait est un aliment riche en protéines, en lipides, en minéraux (calcium et le phosphore) et en vitamines (A, D, E, B2 et B12). Le sucre du lait est le lactose, parfois mal toléré (intolérance au lactose). Au Cameroun, le lait est essentiellement produit dans le grand Nord sous le nom de "*Biradam*".

Les laits du commerce sont majoritairement du lait de vache, mais on retrouve aussi du lait de chèvre et de brebis. Ceux-ci sont transformés pour être conservés plus longtemps, notamment par pasteurisation. Ils peuvent aussi être transformés sous forme de laits en poudre, laits concentrés, et aliments concentrés sucrés à base de lait.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



LAIT DE VACHE ENTIER

Glucides	4,4 g
Lipides	3,7 g
Protéines	3,4 g
Fibres	0 g
Energie	65 kcal

3,5% de matière grasse



LAIT DE VACHE PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ

Glucides	4,8 g
Lipides	1,6 g
Protéines	3,5 g
Fibres	0 g
Energie	48 kcal

1,5% de matière grasse

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



LAIT DE VACHE ÉCRÉMÉ

Glucides	4,7 g
Lipides	0,5 g
Protéines	3,5 g
Fibres	0 g
Energie	37 kcal

0,5% de matière grasse



LAIT DE VACHE CONCENTRÉ SUCRÉ

Glucides	54,4 g
Lipides	8,7 g
Protéines	7,9 g
Fibres	0 g
Energie	328 kcal



LAIT DE VACHE CONCENTRÉ NON SUCRÉ

Glucides	10 g
Lipides	7,6 g
Protéines	6,8 g
Fibres	0 g
Energie	135 kcal



LAIT DE VACHE ENTIER EN POUDRE

Glucides	4,4 g
Lipides	3,7 g
Protéines	3,4 g
Fibres	0 g
Energie	65 kcal

reconstitué : 13 g/100 ml



LAIT DE VACHE ÉCRÉMÉ EN POUDRE

Glucides	4,7 g
Lipides	0,5 g
Protéines	3,5 g
Fibres	0 g
Energie	37 kcal

reconstitué : 13 g/100 ml

IX.2. YAOURT

Le yaourt est du lait fermenté (caillé) par des bactéries spécifiques. Il en existe de différents types, qui peuvent être produits de manière industrielle ou artisanale. Le yaourt commun est un aliment d'un apport calorique modéré, riche en calcium, phosphore, potassium, protéines et vitamines. Le yaourt peut être consommé par les sujets intolérants au lactose, car celui-ci a été en grande partie dégradé lors de la fermentation.

Au Cameroun, le yaourt de fabrication artisanale le plus courant est appelé "**Kossam**". En réalité il regroupe le lait frais, entier (*Mbiraadam*), le yaourt de lait entier (*Kindirmou*), et le yaourt de lait écrémé (*Pendidam*). Une variété particulièrement dense, servie avec de la semoule de mil est appelée "**Dakéré**".

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



YAOURT NATURE, LAIT ENTIER (*KINDIRMOU*)

Glucides	6,7 g
Lipides	2,8 g
Protéines	4,7 g
Fibres	0 g
Energie	71 kcal



YAOURT AUX FRUITS, LAIT ENTIER

Glucides	11,4 g
Lipides	3,2 g
Protéines	3,3 g
Fibres	0,5 g
Energie	89 kcal



YAOURT MAIGRE, (*PENDIDAM*)

Glucides	5,1 g
Lipides	0,1 g
Protéines	4,3 g
Fibres	0 g
Energie	42 kcal

IX.3. CRÈME

La crème est un aliment gras à base de lait entrant dans la confection de desserts et pâtisseries. Elle est traditionnellement obtenue en recueillant le surnageant qui se forme en laissant le lait au repos. Elle est pauvre en lactose et en protéines, mais très riche en lipides.

La crème glacée, aussi appelée glace, est un entremets sucré élaboré à partir de la crème. La nature de l'arôme peut faire varier sa composition, notamment la teneur en sucre.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



CRÈME FOUETTÉE

Glucides	2,3 g
Lipides	38 g
Protéines	2,1 g
Fibres	0 g
Energie	360 kcal

38% de matière grasse



CRÈME GLACÉE

Glucides	25 g
Lipides	9,4 g
Protéines	3,6 g
Fibres	0,6 g
Energie	194 Kcal

IX.4. FROMAGE

Les fromages sont des aliments obtenus à partir de lait coagulé ou de crème. Obtenus principalement à partir du lait de vache, on en fait aussi avec du lait de chèvre ou de brebis. On distingue les fromages à pâte fraîche, pressée, molle ou dure.

Ceux que l'on retrouve dans le commerce ne sont en majorité pas produits au Cameroun, mais importés. Les fromages sont riches en protéines et en graisses saturées.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g

FROMAGE À PÂTE FONDUE « LA VACHE QUI RIT »[®]



Glucides	6 g
Lipides	22,5 g
Protéines	10 g
Fibres	0 g
Energie	267 kcal

FROMAGE À PÂTE MOLLE (CAMEMBERT)



Glucides	0,5 g
Lipides	24 g
Protéines	20 g
Fibres	0 g
Energie	299 kcal

FROMAGE À PÂTE PRESSÉE CUITE (GRUYÈRE)



Glucides	0,4 g
Lipides	32 g
Protéines	30 g
Fibres	0 g
Energie	413 kcal



Partie X :

HUILES ET MATIERES GRASSES

Les matières grasses regroupent tous les produits riches en lipides, notamment les acides gras, qu'ils soient d'origine animale ou végétale. Elles sont importantes pour leur rôle structural et pour la production d'énergie. De plus, elles améliorent le goût des aliments.

Il existe plusieurs types d'acides gras. Ils sont tous très riches en énergie. Les acides gras peuvent être dits saturés ou insaturés (monoinsaturés ou polyinsaturés) en fonction de leurs caractéristiques chimiques. Les acides gras insaturés sont préférables aux acides gras saturés pour la préservation de la santé, notamment la protection cardiovasculaire. Parmi les acides gras insaturés, les acides gras polyinsaturés, en particulier ceux dits *Oméga 3* et *Oméga 6* sont les plus bénéfiques. Plus les matières grasses sont riches en graisses saturées plus elles sont solides (beurre, margarine).

En raison de la densité calorique élevée des matières grasses (9 kcal pour 1 gramme de lipides, contre 4 kcal pour 1 gramme de glucides ou de protéines), il est préférable d'en consommer peu pour un régime alimentaire sain. **En terme énergétique, toutes les huiles apportent environ 900 kcal pour 100 grammes, indépendamment du type** (arachides, tournesol, palme, soja, olives, maïs...)

Les températures élevées sont susceptibles de modifier les caractéristiques chimiques des matières grasses (génération des graisses dites « *trans* » néfastes pour la santé). Ainsi les huiles extraites par pression à froid (ou à basse température) sont préférables aux huiles raffinées qui sont produites par des processus d'extraction à très haute température.

X.1. HUILES

X.1.1. Huile d'arachide

X.1.2. Huile de coton

X.1.3. Huile de maïs

X.1.4. Huile de noix de coco

X.1.5. Huile de palme

X.1.6. Huile de Soja

X.1.7. Huile de tournesol

X.1.1. HUILE D'ARACHIDE

C'est une huile végétale extraite des cacahuètes. Peu utilisée dans les pays du Nord où le climat ralentit la croissance de l'arachide, l'huile d'arachide était essentiellement issue de l'extraction artisanale. Elle est aujourd'hui produite de manière industrielle, avec un bon rendement car chaque graine d'arachide peut contenir jusqu'à 50% d'huile. Huile de bonne limpidité, elle est également d'une bonne qualité pour les cuissons à haute température.

L'huile d'arachide est composée de 17% d'acides gras saturés, 46% d'acides gras monoinsaturés et 32% d'acides gras polyinsaturés (des Oméga 6). Elle est donc très proche de l'huile d'olive. Elle contient par ailleurs une bonne dose de vitamine E et un peu de vitamine K.

X.1.2. HUILE DE COTON

Fabriquée à partir des graines de coton, l'huile de coton est produite par une société locale dans le nord du Cameroun. Très riche en acides gras polyinsaturés (52%, essentiellement des Oméga 6), elle contient 18% d'acides gras monoinsaturés et 26% d'acides gras saturés. Excellente pour l'alimentation, elle résiste bien à la chaleur.

X.1.3. HUILE DE MAÏS

L'huile de maïs est une huile végétale extraite essentiellement du germe contenu dans le grain de maïs. Elle peut être utilisée pour la composition de margarines, mais sert davantage à la cuisine. Riche en acides gras polyinsaturés (59%, majoritairement Oméga 6), elle contient 28% d'acides gras monoinsaturés et 13% d'acides gras saturés. Elle est donc au moins aussi bénéfique que l'huile d'olive pour la santé cardiovasculaire. Résistant très bien aux hautes températures, c'est l'huile de prédilection pour la friture.

X.1.4. HUILE DE NOIX DE COCO

Deux types d'huiles sont issues de la noix de coco : l'huile de coco vierge, issue de l'albumen de noix fraîches, et l'huile de coco raffinée, appelée huile de Coprah, issue de l'albumen séché. Ces huiles, obtenues par pression mécanique de la chair, servent davantage en cosmétique que dans l'alimentation. L'huile de coprah en particulier subit un traitement qui l'appauvrit en acides gras insaturés et l'enrichit en acides gras *trans*. L'huile de coco est composée de 86% d'acides gras saturés, 6% d'acides gras monoinsaturés et 2% d'acides gras polyinsaturés. Elle contient par ailleurs de la vitamine E et un peu de vitamine K. Elle est excellente pour la peau et les phanères et peut être utilisée comme dentifrice.

X.1.5. HUILE DE PALME

Issue de la pulpe de la noix de palme, l'huile de palme est actuellement l'huile la plus produite dans le monde. Etant solide à température ambiante, il s'agit en fait d'une graisse végétale plutôt qu'une huile. Ce sont ces acides gras saturés qui confèrent à cette huile sa consistance semi-solide, tandis que sa couleur rouge orangé provient de sa richesse en carotènes.

L'huile de palme est produite dans les régions du Littoral et du Sud-Ouest de façon industrielle. Toutefois on en retrouve aussi des plantations dans les régions du Centre, du Sud et de l'Ouest. C'est le produit naturel le plus riche en provitamine A (15 fois plus que la carotte), et elle est aussi riche en vitamine E. Elle est composée de 49% d'acides gras saturés, 37% d'acides gras monoinsaturés et 9% d'acides gras polyinsaturés. Elle est cependant meilleure pour la santé que les autres formes de graisses solides ou semi-solides. Il est déconseillé de la blanchir à haute température afin de ne pas générer des graisses *trans* néfastes pour la santé. L'huile de palme raffinée est nettement plus pauvre en vitamines et plus riche en acides gras saturés et *trans*, donc moins bonne pour la santé que l'huile rouge.

Au Cameroun, l'huile de palme est très consommée et entre dans la préparation de plats traditionnels tels le "*eru*", le "*koki*", ou la « sauce jaune ». Le jus issu de la pulpe de noix est préféré pour le *Sanga*, l'*Okok*, le *Nsugi*, *Banga soup* et de nombreux autres.

NB: L'huile de palmiste utilisée en cosmétique est différente de l'huile de palme. Elle est produite à partir de l'amande de la noix de palme (palmiste).

X.1.6. HUILE DE SOJA

Extraite des graines de soja, c'est une huile d'excellente qualité et c'est d'ailleurs l'huile végétale la plus consommée. Elle n'est toutefois pas recommandée pour la friture, mais peut être utilisée en cuisine à condition de ne pas la faire fumer.

L'huile de soja est riche en acides gras poly-insaturés (jusqu'à 58%) avec une bonne proportion d'Oméga 6 et d'Oméga 3. Elle a 23% d'acides gras monoinsaturés et 15% d'acides gras saturés. Elle est assez riche en vitamine E et en vitamine K. Elles contiennent par ailleurs des phytostérols qui réduisent l'absorption intestinale de cholestérol.

X.1.7. HUILE DE TOURNESOL

Obtenue à partir des graines de tournesol, l'huile de tournesol classique est très riche en acide gras Oméga 6. Ne comportant que 10,3 grammes d'acides gras saturés pour 100 grammes, elle est recommandée pour la nutrition. Elle contient par ailleurs 19,5 grammes d'acides gras monoinsaturés et 65,7 grammes d'acides gras polyinsaturés, mais est très pauvre en Oméga 3.

Elle est riche en vitamine E et a la particularité de pouvoir être utilisée comme huile de massage. Il en existe une forme modifiée, l'huile de tournesol oléique qui est moins riche en oméga 6 et plus riche en Oméga 3.

X.2. MATIÈRES GRASSES

X.2.1. BEURRE

Le beurre est un produit obtenu par transformation de la matière grasse du lait, pour en améliorer la consistance, la conservation et la saveur. Il est obtenu essentiellement à partir du lait de vache, de chèvre ou de brebis. Utilisé pour les tartines, les pâtisseries et la cuisine, le beurre est moins gras que l'huile, et plus riche en protéines et en glucides. Il contient par ailleurs de la vitamine A, D et E. Le beurre est riche en acides gras saturés et contient du cholestérol. Il faut donc en limiter la consommation. Il ne faut pas confondre le beurre et la margarine. La margarine est d'origine végétale.

X.2.2. BEURRE DE KARITÉ

Issu du noyau des fruits du karité, le beurre de karité est produit essentiellement dans les savanes d'Afrique subsaharienne. Il est riche en vitamines A et E et en acides gras saturés et insaturés. Le beurre de karité est très souvent utilisé en complément du beurre de cacao dans la confection des chocolats. Au Cameroun, il est plus employé comme produit cosmétique qu'en cuisine.

X.2.3. MARGARINE

La margarine est un mélange d'eau et d'huiles végétales stabilisé par des émulsifiants et comportant des additifs qui en améliorent la texture et le goût. Elle a été développée pour servir de substitut peu coûteux du beurre. Moins riche en lipides, elle est souvent enrichie en acides gras essentiels, notamment de la série Oméga 3. Sa composition est assez variable en fonction de l'huile et des additifs utilisés. Elles sont moins riches en acides gras saturés que le beurre et comportent surtout des acides gras monoinsaturés. Il existe des margarines allégées.

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



BEURRE (À PARTIR DU LAIT DE VACHE)

Glucides	0,2 g
Lipides	79,6 g
Protéines	0,8 g
Fibres	0 g
Energie	720 kcal



BEURRE DE KARITÉ

Glucides	0 g
Lipides	100 g
Protéines	0 g
Fibres	0 g
Energie	894 kcal



MARGARINE

Glucides	0,7 g
Lipides	50 à 75 g
Protéines	0,2 g
Fibres	0 g
Energie	450 à 700 kcal

X.3. MAYONNAISES ET SAUCES VINAIGRETTES

X.3.1. Mayonnaise

X.3.2. Sauces vinaigrettes

X.3.1. MAYONNAISE

Les mayonnaises sont en réalité des sauces froides réalisées à partir de vinaigre (ou de jus de citron), de jaune d'œuf et d'huile mis en émulsion. Classiquement utilisée pour accompagner les salades, son onctuosité et sa richesse en lipides la font être appréciée en accompagnement de divers autres plats, notamment les grillades, et même en sandwich. La nature des matières grasses dépend de l'huile de départ utilisée. La tendance est toutefois à produire des mayonnaises pauvres en acides gras saturés.

X.3.2. SAUCES VINAIGRETTES

Utilisées en assaisonnement de salades de légumes, on peut les composer à partir d'huile et de vinaigre, et parfois de jus de citron, de sel et d'œuf, voire de sucre. Il en existe aussi des variétés dans le commerce, parmi lesquelles certaines sont allégées en matières grasses et/ou enrichies d'épices diverses.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



MAYONNAISE

Glucides	0,1 g
Lipides	83 g
Protéines	1,2 g
Fibres	0 g
Energie	750 kcal



VINAIGRETTE

Glucides	5,9 g
Lipides	30,4 g
Protéines	0,3 g
Fibres	0 g
Energie	299 kcal



VINAIGRETTE (ALLÉGÉE)

Glucides	2,9 g
Lipides	25 g
Protéines	0,7 g
Fibres	0 g
Energie	240 kcal



Partie XI : EAU ET BOISSONS

Le corps humain est constitué de 60 à 65% d'eau à l'âge adulte. L'eau est donc indispensable pour la vie. L'apport adéquat en eau de boisson est estimé à 1,5-2 litres par jour pour un adulte bien portant, la quantité supplémentaire nécessaire étant apportée par l'alimentation, notamment les fruits et légumes.

Il existe de nombreuses autres boissons alcoolisées ou non, toutes composées en majeure partie d'eau, mais de teneur en sucre et en alcool très variable. Ces teneurs nécessitent d'être bien connues pour une prise en compte dans le cadre de la promotion d'une alimentation saine et équilibrée. **Les boissons alcoolisées apportent des calories et tous les méfaits de l'alcool sur la santé du consommateur (et de sa descendance pour les femmes enceintes), ainsi que les risques sociaux y relatifs.**

Pour une meilleure prise en compte des boissons les plus couramment consommées au Cameroun, nous les avons classées ainsi qu'il suit:

- ***Boissons non alcoolisées***
 - Eaux
 - Boissons de plantes non alcoolisées (produites par infusion, macération et décoction)
 - Jus et nectars de fruits
 - Boissons gazeuses non alcoolisées (sodas)
 - Boissons non alcoolisées aux édulcorants
- ***Boissons alcooliques ou alcoolisées***
 - Boissons fermentées non distillées (bières, vins, crèmes, jus de fruits et légumes fermentés)
 - Boissons distillées (alcools forts issus de la distillation des fruits, légumes et vins, rhum...)
 - Autres boissons alcooliques

XI.1. EAU

C'est la boisson la plus recommandée. L'eau de boisson doit être filtrée et purifiée pour en assurer la potabilité. Les eaux commercialisées en bouteilles sont des eaux minérales, extraites par forage de nappes phréatiques ou captées à partir de sources d'eau souterraines. Ces eaux ont une composition riche en oligo-éléments et sont indemnes de contamination microbienne ou chimique. Les eaux dites pétillantes sont des eaux naturellement ou industriellement enrichies en gaz carbonique.

Les eaux du commerce peuvent être aromatisées pour en modifier la saveur. Les arômes utilisés peuvent leur apporter des calories variables selon la teneur en sucres ou édulcorants.

XI.2. BOISSONS DE PLANTES NON ALCOOLISÉES

Il est courant de produire des boissons à partir des plantes, par infusion (séjour dans de l'eau bouillie pendant quelques minutes), macération (séjour prolongé dans de l'eau froide), décoction (en faisant bouillir la plante dans de l'eau) ou fermentation pour la production de dérivés alcoolisés. Les boissons de plantes non alcoolisées les plus couramment consommées au Cameroun incluent le thé, le café, le chocolat, et diverses autres tisanes obtenues à partir de feuilles, fleurs, tiges, écorces et racines de nombreuses plantes. La valeur calorique de ces boissons dépend du sucre surajouté. Seul le chocolat est intrinsèquement calorique (64 kcal pour 100 ml). La teneur en vitamines et sels minéraux des boissons de plantes est fonction de la plante (et de la partie de la plante) utilisée, ainsi que du mode d'extraction.

Thé

Le thé est issu de l'infusion des feuilles de théier, un arbuste originaire d'Asie et cultivé dans les régions du Nord-Ouest et du Sud-Ouest au Cameroun. Il en existe de nombreuses variétés, dont les principales sont le thé vert et le thé noir. Plusieurs autres formes commercialisées sont obtenues en y rajoutant des arômes d'autres plantes. Le thé est riche en antioxydants, mais diminue l'absorption digestive du fer.

Café (*Coffea arabica* et *canephora*)

Le café est issu du caféier, une plante originaire d'Ethiopie, largement cultivée en Amérique du Sud et en Afrique sub-saharienne. La boisson est produite par infusion de poudre de graines torréfiées. Boisson stimulante, le café contient principalement des xanthines dont la plus importante est la caféine. Il existe aussi du café décaféiné (appauvri artificiellement en caféine). Le Cameroun produit principalement le café Arabica riche en arômes et le café Robusta plus concentré en caféine.

Chocolat

La boisson chocolatée est un mélange obtenu à partir de la poudre de chocolat ou de cacao et de sucre additionné d'eau et ou de lait.

Les tisanes sont obtenues à partir de feuilles, fleurs, tiges, écorces et racines de nombreuses plantes. Elles sont largement consommées pour leurs vertus médicinales et hygiéniques. Au Cameroun, on en produit à partir d'une multitude de plantes telles que la citronnelle, le gingembre, les aubergines (*Mendim me zong*), moringa, goyavier, papayer, artémisia, kinkéliba, ginseng, hibiscus (*foléré*), ...

Le *Foléré* est une infusion aux multiples vertus, à base de fleurs d'*Hibiscus sabdariffa*, également appelée *Bissap* de grande consommation au Cameroun. Son goût acidulé et son parfum de feuilles rouges en font une boisson désaltérante qui se consomme aussi bien chaude que froide. Il est riche en polyphénols, minéraux et antioxydants. L'infusion peut être parfumée au gingembre, à l'ananas ou à diverses autres épices.

XI.3. JUS ET NECTARS DE FRUITS

Les jus de fruits sont des boissons composées à 100% de fruits pressés. Les nectars sont constitués à base de jus ou de purée de fruit et contiennent classiquement entre 25 et 50% de fruits et ont souvent des sucres surajoutés. Ils peuvent être de production artisanale ou industrielle. Pour conserver le bénéfice entier des vitamines et minéraux des jus de fruits, ceux-ci doivent être consommés aussi tôt que possible après extraction.

Il est à noter que les jus de fruits perdent néanmoins l'essentiel des fibres du fruit nature et contiennent de grandes quantités de sucres rapides. Il en découle un adage selon lequel il vaut mieux manger les fruits que de les boire. Les jus de fruits et nectars les plus couramment consommés au Cameroun incluent le jus d'ananas, d'orange, citron, corossol, pastèque, papaye, *cassimango*. Les jus de raisins, pomme, abricot et d'autres fruits des pays tempérés sont en général importés.

Outre les apports en vitamines et minéraux, la valeur nutritive des jus et nectars de fruits dépend essentiellement de la teneur en sucres. Celle-ci varie de 7 à 13 g pour 100 ml, faisant ainsi varier les apports énergétiques de 34 à 53 kcal pour 100 ml. Un verre de taille moyenne représente environ 200-250 ml et contiendrait ainsi 70-150 kcal.

NB

- *Les boissons à base de jus de fruits qui contiennent uniquement les sucres naturellement présents dans le fruit sont dites « sans sucres ajoutés ». Elles restent néanmoins très sucrées et caloriques.*
- *les boissons gazeuses dites hygiéniques sont en réalité ce que l'on appelle des sodas (eau gazéifiée aromatisée et sucrée ou non) et non des jus de fruits et sont présentées plus bas (boissons gazeuses non alcoolisées).*

Formes courantes



Composition nutritionnelle pour une portion de 100 ml

JUS D'ANANAS NON SUCRÉ

Glucides	13 g
Lipides	0 g
Protéines	0 g
Fibres	0,1 g
Energie	53 kcal



JUS D'ORANGE NON SUCRÉ

Glucides	9,8 g
Lipides	0,2 g
Protéines	0,7 g
Fibres	0,1 g
Energie	44 kcal



JUS DE CITRON NON SUCRÉ

Glucides	7,8 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,4 g
Fibres	0,2 g
Energie	34 kcal



JUS DE PAMPLEMOUSSE

Glucides	7,9 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,3 g
Fibres	0 g
Energie	34 kcal



JUS DE POMME

Glucides	11,7 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,1 g
Fibres	0 g
Energie	48 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 ml



NECTAR DE GOYAVE

Glucides	9 g
Lipides	0,1 g
Protéines	0,2 g
Fibres	1,3 g
Energie	38 kcal



NECTAR DE MANGUE

Glucides	12,8 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,1 g
Fibres	0,1 g
Energie	53 kcal

X.I.4. BOISSONS GAZEUSES NON ALCOOLISÉES (SODAS)

Communément appelés « jus », ces boissons gazeuses ne contiennent que d'infimes quantités de fruits, si tant est qu'elles en contiennent. Elles sont surtout faites d'arômes, d'édulcorants, de colorants, de conservateurs et de sucres. Il faut en limiter la consommation.

Les sodas sont parfois appelés « calories vides », car ils n'apportent ni vitamines, ni minéraux. Étant liquides, il est facile d'en consommer de très grandes quantités en peu de temps. Ils apportent donc de très grandes quantités d'énergie en n'ayant aucun effet satiétogène, favorisent la prise de poids et peuvent à ce titre être classés parmi les friandises. Ils contiennent en général 10 à 15 grammes de sucre pour 100 ml (40 à 60 kcal), c'est-à-dire 100 à 150 kcal par verre.

Leur composition est variable selon la marque, en général disponible sur l'étiquette. Certains sont néanmoins dépourvus de sucres (formes « light » ou « zéro ») et donc très pauvres en calories.

XI.5. BOISSONS NON ALCOOLISÉES AUX ÉDULCORANTS

Toutes les boissons (eaux aromatisées, sodas, jus, thés, café) peuvent être totalement ou en partie sucrées aux édulcorants. Ceci permet de réduire l'apport calorique dans le cadre d'un régime alimentaire. Les édulcorants les plus utilisés pour leur saveur sucrée, sans calories sont : le sucralose, l'aspartame, l'acésulfame K, la saccharine qui sont des édulcorants artificiels et l'édulcorant naturel à base d'extraits de *Stevia Rebaudiana*.

Il existe des boissons dites « light ou allégées », « zéro » et « sans sucres » :

- Les boissons dites « light » sont des boissons allégées en sucres d'au moins 30% par rapport au produit originel (non allégé).
- Les boissons « zéro » sont celles dans lesquelles aucun sucre n'a été ajouté. Elles sont totalement dépourvues de sucres et doivent leur saveur sucrée uniquement aux édulcorants qu'elles contiennent.
- Le label « sans sucres » est utilisé pour les boissons avec ou sans édulcorants qui ne contiennent pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 ml (soit environ un dixième de morceau de sucre).

Les boissons « light » ou « zéro » les plus consommées au Cameroun sont le *Coca light*® et le *Coca zéro*®, sucrés à base d'aspartame. Les boissons sucrées à l'édulcorant extrait de la stévia telles que *Hibis Zéro*® (infusion de fleurs d'*Hibiscus Sabdariffa* ou *foléré*) au gingembre et *Hibis Zéro*® à la menthe sont de plus en plus présentes dans les commerces.

XI.6. BOISSONS ALCOOLISÉES

Les boissons contenant de l'alcool peuvent en contenir naturellement (alcooliques) ou par processing (alcoolisées). La teneur moyenne en alcool varie en général d'un peu moins de 4% (bières light) à 70% (liqueurs fortes). *Stricto sensu*, les boissons alcoolisées n'ont pas d'intérêt nutritionnel bien qu'apportant des calories. En effet, on reconnaît à l'alcool essentiellement des effets néfastes sur la santé. Ces effets varient selon le mode de consommation.

La consommation régulière de grandes quantités (alcoolisme chronique) est associée aux maladies du foie, du cœur, du pancréas et du système nerveux avec une mortalité précoce élevée. La consommation occasionnelle de grandes quantités (*binge drinking*) est associée aux violences et accidents. Il est également prouvé que même en petites quantités, la consommation régulière pourraient favoriser de nombreuses maladies. Enfin, chez la femme enceinte, dès les premiers grammes d'alcool, la fréquence des malformations et autres risques de maladies pour le fœtus est significative.

XI.6.1. BIÈRES

La bière est une boisson alcoolisée obtenue par fermentation de produits végétaux riches en amidon. Au Cameroun, la bière est produite à partir du malt d'orge par de grandes unités industrielles, mais aussi artisanalement par de nombreux producteurs de proximité, à partir de céréales (*Bili bili, kwata*).

L'apport en énergie des bières, relativement important est fonction de la concentration en sucres et en alcool. Les bières « panachées » contiennent moins de 1,2% d'alcool et sont composées d'un mélange de bière et de boisson gazeuse sucrée sans alcool.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



BIÈRE BLONDE, 4,4%

Glucides	2 g
Lipides	0 g
Protéines	0,3 g
Fibres	0 g
Energie	35 kcal



BIÈRE DE MILLET, 3%

Glucides	5,7 g
Lipides	Traces
Protéines	0,7 g
Fibres	0,1
Energie	43 kcal

XI.6.2. VINS

Le vin est une boisson alcoolisée obtenue par la fermentation de fruits, principalement du raisin. Il se consomme seul et peut également être utilisé en cuisine. La grande variété de vins est due à la différence de cépages, de méthode de vinification, d'élevage et de terroirs. Qu'ils soient rouges, blancs ou rosés, leur teneur en alcool varie (en général de 10 à 20%), de même que les taux de sucres résiduels.

Le vin de palme et le vin de raphia, appelés "*Matango*" au Cameroun, sont issus de la fermentation de la sève de palmier ou de raphia. Il s'agit de boissons dont la teneur en alcool augmente au fil des heures/jours suivant la récolte, par ailleurs riches en vitamines B, K et en magnésium.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



VIN ROUGE

Glucides	2,6 g
Lipides	0 g
Protéines	0,1 g
Fibres	0 g
Energie	85 kcal

Concentration en alcool variable de 11 à 14%



VIN BLANC

Glucides	2,8 g
Lipides	0 g
Protéines	0,1 g
Fibres	0 g
Energie	83 kcal

Concentration en alcool variable de 11 à 14%



VIN DE PALME FRAIS (≈ 3,8% D'ALCOOL)

Glucides	2,5 g
Lipides	0 g
Protéines	0,4 g
Fibres	0 g
Energie	34 kcal

Concentration en alcool variable au gré de la fermentation spontanée

XI.6.3. AUTRES BOISSONS ALCOOLISÉES

Les autres boissons alcoolisées sont classiquement catégorisées en spiritueux, élixirs, et autres alcools. Ils résultent de la fermentation et/ou distillation de feuilles, fruits, tubercules, céréales, sève, et autres produits naturellement sucrés. La teneur en alcool suivant le mode de préparation varie jusqu'à des extrêmes d'environ 70%.

L'énumération ci-après donne à titre indicatif les teneurs moyennes en alcool des quantités habituellement consommées de quelques grandes catégories de boissons alcooliques ou alcoolisées. Il est à noter qu'un gramme d'alcool apporte 7 kcal en énergie.

- 1 bouteille de bière de 65 cl à 5 % = 26 g d'alcool
- 1 verre de vin (100 ml) à 12 % = 9,6 g d'alcool
- 1 consommation de 50 ml de boisson type porto et crèmes à 20 % = 9 g d'alcool
- 1 consommation de Whisky (40 ml) et autres liqueurs à 40-45 % = 13-15 g d'alcool
- 1 coupe de champagne à 10 % = 8 g d'alcool
- 1 litre d'alcool de distillation artisanale à 40-70% > 300 g d'alcool



Partie XII : PRODUITS SUCRÉS ET FRIANDISES

XII.1. SUCRE, MIEL ET ÉDULCORANTS DU SUCRE

XII.1.1. SUCRE

Il existe plusieurs types de sucres qui sur le plan biochimique sont tous des glucides, cependant, tous les glucides ne sont pas des sucres. Le sucre commun ou sucre de table est le saccharose. Il est essentiellement extrait de la canne à sucre ou de la betterave sucrière. Le sucre produit au Cameroun est essentiellement extrait de la canne à sucre, dans la région du Centre. La betterave sucrière produit naturellement du sucre blanc, tandis que la canne à sucre produit du sucre qui en fonction du degré de raffinage peut être complet (non raffiné), brun, blond ou roux (en fonction de la teneur relative en mélasse). Les sucres non ou peu raffinés contiennent encore des quantités infimes de vitamines, minéraux et acides aminés, mais restent peu différents du sucre blanc pour la santé. Selon la présentation, le sucre contient 95 à 100% de saccharose soit environ 400 kcal pour 100 grammes (20 kcal/morceau de sucre de table).

L'utilisation fréquente du sucre dans la confection de boissons, friandises et nombreux aliments rend sa consommation facile, en quantités importantes, ce qui est néfaste pour la santé (risque élevé d'obésité, maladies métaboliques et cardiovasculaires, certains cancers). De plus, le sucre étant facilement utilisé par les bactéries de la bouche, il favorise le développement des maladies buccodentaires.

XII.2.2. MIEL

Aliment produit par les abeilles à partir du nectar des fleurs, le miel est un liquide épais et sucré, doté de plusieurs vertus médicinales. Il contient du fructose (38%) et du glucose (32%), mais aussi de nombreux autres sucres. Il est pauvre en vitamines et en minéraux. Son arôme et sa composition peuvent varier en fonction des fleurs dont il est majoritairement issu.

XII.1.3. EDULCORANTS

Les édulcorants sont par définition des produits ayant la capacité de conférer une saveur sucrée à un aliment sans apport calorique. De façon plus large, les édulcorants sont des substances utilisées dans l'alimentation en raison de leur goût, de la texture ou de l'apparence qu'ils donnent aux aliments.

On distingue les édulcorants massifs et les édulcorants intenses. Les édulcorants massifs sont responsables de l'apparence et de la saveur des biscuits et des produits de boulangerie. Les édulcorants intenses, ou acaloriques sont les plus connus. Leur valeur énergétique est presque nulle et ils ont un goût très sucré. Ils sont donc utilisés pour réduire l'apport calorique des produits sucrés. On les retrouve dans les produits « *light* » et les boissons « *zéro* ». Les quantités néfastes pour la santé sont nettement supérieures à celles habituellement présentes dans les produits sucrés aux édulcorants.

Les édulcorants les plus utilisés dans l'alimentation sont : l'aspartame, l'acésulfame K, la saccharine, le sucralose qui sont des édulcorants artificiels, et l'extrait de la plante *Stevia rebaudiana* qui est un édulcorant naturel. Le xylitol est aussi un édulcorant naturel (extrait de la sève de bouleau) qui, comme les autres édulcorants à base de polyols, garde jusqu'à 50% de la valeur énergétique du sucre.

XII.2. FRIANDISES ET SUCRERIES

Les friandises sont des aliments consommés essentiellement pour le plaisir. Très riches en sucres rapides, elles peuvent aussi être riches en graisses et donc, même en petite quantité, une importante source de calories. Elles sont impliquées dans la survenue du surpoids, de l'obésité et des caries dentaires.

Il existe également des friandises et amuse-gueules salés utilisés en apéritif sous forme de biscuits, noix et céréales grillées, petits fours...etc.

D'une façon générale, il s'agit d'aliments faiblement satiétogènes, mais souvent fortement caloriques. Quelques uns sont présentés dans les tableaux ci-après.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



CONFITURES

Glucides	61 g
Lipides	0,5 g
Protéines	0,4 g
Fibres	0,8 g
Energie	250 kcal



MIEL

Glucides	82,4 g
Lipides	0 g
Protéines	0,3 g
Fibres	0,2 g
Energie	304 Kcal



BONBONS ACIDULÉS

Glucides	75 g
Lipides	0.1 g
Protéines	5,9 g
Fibres	0 g
Energie	336 Kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



CHOCOLAT NOIR (*Cameroun*)

Glucides	50 g
Lipides	38,8 g
Protéines	2,8 g
Fibres	7 g
Energie	560 kcal



CHOCOLAT AU LAIT (*Cameroun*)

Glucides	57,2 g
Lipides	30,4 g
Protéines	6,8 g
Fibres	4 g
Energie	530 kcal



CRÈME CHOCOLATÉE (*Cameroun*)

Glucides	52,9 g
Lipides	33,8 g
Protéines	5,1 g
Fibres	2 g
Energie	536 kcal



CHOCOLAT BLANC

Glucides	59 g
Lipides	32 g
Protéines	5,9 g
Fibres	0 g
Energie	539 kcal



MAÏS ET ARACHIDES GRILLÉS

Glucides	71,9 g
Lipides	15,6 g
Protéines	8,5 g
Fibres	6,9 g
Energie	446 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



POPCORN NATURE

Glucides	73 g
Lipides	4,1 g
Protéines	12,9 g
Fibres	4,7 g
Energie	304 kcal

12 poignées pleines pour faire 100 grammes



CHIPS DE PLANTAIN

Glucides	64 g
Lipides	30 g
Protéines	2,3 g
Fibres	3,5 g
Energie	531 kcal



BISCUITS SALÉS

Glucides	74,3 g
Lipides	8,8 g
Protéines	9,5 g
Fibres	2,9 g
Energie	421 kcal

XII.3. PÂTISSERIES ET VIENNOISERIES

Le pain est une préparation à base de farine, de levure et d'eau. Il contient généralement un peu de sel. En fonction du raffinage de la farine utilisée on distingue le pain dit blanc (à base de farine raffinée) et le pain dit complet (à base de farines complètes). Contrairement à des idées antérieurement largement véhiculées, le pain blanc n'est pas un aliment complet.

La pâtisserie désigne à la fois certaines préparations culinaires à base de pâte, et l'ensemble des opérations nécessaires pour leur confection. Les pâtisseries sont consommées sous forme de desserts ou de collations. La pâte est constituée en quantités variables de farines de céréales ou de tubercules, de matières grasses, de sucre et d'œufs. On peut y adjoindre d'autres ingrédients. Elles sont en général très énergétiques. Les viennoiseries contiennent par ailleurs des cultures de levures actives et davantage de matières grasses permettant d'obtenir l'effet feuilleté de la pâte.

Formes courantes

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



PAIN BLANC

Glucides	49 g
Lipides	3,2 g
Protéines	9,0 g
Fibres	2,7 g
Energie	265 kcal



PAIN COMPLET

Glucides	49,4 g
Lipides	1,3 g
Protéines	8,4 g
Fibres	5,3 g
Energie	250 kcal



BEIGNETS SUCRÉS

Glucides	32 g
Lipides	28,4 g
Protéines	6,5 g
Fibres	0,8 g
Energie	415 kcal

Composition nutritionnelle pour une portion de 100 g



CRÊPE NATURE

Glucides	31 g
Lipides	8,3 g
Protéines	6,3 g
Fibres	1,7 g
Energie	224 kcal



PAIN AU CHOCOLAT

Glucides	46 g
Lipides	20 g
Protéines	7 g
Fibres	2,7 g
Energie	392 kcal



CROISSANT AU BEURRE

Glucides	50 g
Lipides	25,6 g
Protéines	9,3 g
Fibres	2,4 g
Energie	467 kcal



MOKA

Glucides	50 g
Lipides	25,2 g
Protéines	4,4 g
Fibres	3,2 g
Energie	432 kcal



CAKE ET QUATRE QUARTS

Glucides	50 g
Lipides	20,6 g
Protéines	6,3 g
Fibres	0,4 g
Energie	430 kcal

INDEX

Ail.....	101
Amande de mangue sauvage, séchée.....	140
Amande de noix de karité séchée, crue	143
Amande mature de noix de coco fraîche	147
Amande séchée de noix de coco.....	147
Ananas.....	110
Arachides séchées crues.....	142
Arachides, pâte.....	142
Aubergine, bouillies.....	88
Aubergine, crue.....	88
Avocat.....	111
Banane jaune.....	112
Banane malaxée.....	33
Banane douce, bouillie.....	33
Banane douce, crue.....	33
Basilic cru.....	67
Baton de manioc.....	46
Beignets de maïs.....	22
Betterave crue.....	104
Beurre.....	192
Bière blonde.....	203
Bière de millet.....	203
Blanc de poulet avec peau.....	166
Blanc de poulet sans peau.....	166
Blé dur cru.....	18
Bonbons acidulés.....	209
Bouillie de maïs.....	22
Bouillie de mil.....	25
Bouillie de riz.....	28
Café.....	197
Capitaine d'eau douce cru.....	173
Capitaine de mer cru.....	174
Carottes Bouillies.....	105
Carottes crues.....	105
Carpe crue.....	174
Celeri cru.....	68
Cerise.....	115
Champignon.....	106
Chenilles fraîches.....	170
Chenilles frites.....	170
Chocolat au lait.....	210
Chocolat blanc.....	210
Chocolat noir.....	210
Choux verts crus.....	69
Choux sautés aux arachides.....	69
Citron.....	116
Citrouille crue.....	89
Coca-Cola.....	202
Coca-Cola light.....	202
Coca-Cola Zéro.....	202
Concombres crus.....	90
Confitures.....	209
Corète potagère crue.....	70
Corossol.....	117
Courgettes bouillies.....	91
Courgettes crues.....	91
Couscous de maïs.....	22
Couscous de manioc.....	46
Couscous de Mil.....	25
Couscous de Riz.....	28
Couscous de Sorgho.....	30
Couscous de tapioca.....	46
Crabe cru.....	177
Crème fouettée.....	184
Crème glacée.....	184
Crème chocolatée.....	210
Crêpe nature.....	213
Crevettes.....	178
Croissant.....	213
Cuisse de poulet crue avec peau.....	165
Cuisse de poulet crue sans peau.....	165
Dattes fraîches crues.....	119
Dattes séchées.....	119
Dorade crue.....	174
Eau.....	197
Eau de coco.....	147
Ecrevisses.....	178
Ekomba.....	22
Ekwang.....	43
Epinard bouilli.....	71
Epinard cru.....	71
Eru.....	77
Escargot cru.....	178
Farine de blé complète.....	18
Farine de blé raffinée.....	18
Farine d'igname.....	39
Farine de maïs.....	21
Farine de manioc.....	45
Farine de mil.....	24
Farine de plantain séché.....	35
Farine de soja.....	64
Feuilles de baobab crues.....	74
Feuilles de Gombo crues.....	78
Feuilles de laitue crues.....	84
Feuilles de Macabo crues.....	79
Feuilles de Manioc crues.....	80
Feuilles de morelle crues.....	81
Feuilles de veronique crues.....	83
Foie de bœuf.....	164
Folong au pistache.....	72
Fourmis.....	170
Frites de pommes.....	51
Fruit de baobab.....	113
Fruit de karité.....	143
Gateau de cornille.....	60
Gâteau de maïs.....	22
Gingembre cru.....	107
Gombo crus.....	92
Goyave.....	120
Graines de pèbè.....	152
Graines de pistache.....	154
Graines de sésame.....	156
Graines séchées de njansang crues	144
Haricot blanc sec, cru.....	57
Haricot blanc, bouilli.....	57
Haricot Noir (Bouilli).....	58
Haricot noir sec, cru.....	57
Haricot rouge sec, cru.....	57
Haricot rouge, bouilli.....	57
Haricots verts bouillis.....	93
Haricots verts crus.....	93
Huile d'arachide.....	189
Huile de coton.....	189
Huile de maïs.....	189
Huile de noix de coco.....	189
Huile de Palme raffinée.....	190
Huile de Palme Rouge.....	190
Huile de Soja.....	190
Huile de tournesol.....	190
Igname blanc bouillie.....	39
Igname blanc crue.....	39
Igname jaune bouillie.....	39
Igname jaune crue.....	39
Jus d'ananas non sucré.....	199
Jus d'orange.....	199
Jus de citron.....	199
Jus de pamplemousse.....	199
Jus de pomme.....	199
Kelèn kelèn.....	70
Ketchup.....	99
Koki.....	60
Koki Ndju.....	155
Kondrè.....	36
kouakoukou.....	43
Lait de coco.....	147
Lait de vache concentré non sucré.....	182
Lait de vache concentré sucré.....	182
Lait de vache écrémé.....	182
Lait de vache écrémé en poudre.....	182
Lait de vache entier.....	181
Lait de vache entier en poudre.....	182
Lapin, cru.....	166
Macabo blanc bouilli.....	42
Macabo cru.....	42
Macabo rapé.....	43
Macabo rouge bouilli.....	42
Maïs bouilli, frais.....	21
Maïs cru, frais.....	21
Maïs cru, sec.....	21
Maïs et arachides grillés.....	210
Maïs grillé.....	21
Maïs sec, farine.....	21
Mandarine.....	121
Manioc bouilli.....	45
Manioc cru, frais.....	45
Manioc séché.....	45
Margarine.....	192
Mayonnaise.....	194
Melon.....	124
Mets d'arachide.....	142
Mets de pistache.....	155
Miel.....	208
Mil bouilli.....	24
Mil cru.....	24
Mintumba.....	46
Morue crue.....	175
Morue séchée (fumée ou salée).....	175
Ndoh.....	140
Ndole.....	83
Nectar de goyave.....	200
Nectar de mangue.....	200
Niébé.....	59
Njama-Njama.....	82
Njansang (graines).....	144
Njapche.....	82
Nnam Wondo.....	142
Noix de Cajou grillée.....	145
Noix de Cola fraîche.....	148
Noix de palme crue.....	150
Nsugi.....	150
Ntouba.....	36
Œuf, bouilli.....	168
Œuf, cru.....	168
Œuf, frit.....	168
Oignons crus.....	102
Okok.....	77
Okongobong.....	75
Olive.....	126
Olives noires en conserve.....	126
Olives vertes en conserve.....	126
Omelette.....	168
Orange.....	127
Pamplemousse.....	128
Papaye.....	129
Pastèque.....	130
Patate bouillie.....	48
Patate crue.....	48
Pâtes alimentaires.....	19
Pèbè (graines).....	152
Pain au chocolat.....	213
Persil frais cru.....	85
Petite Cola fraîche.....	153
Petite Cola séchée.....	153
Pilé de Pommes de terre.....	51
Piment cru.....	95
Plantain mur, bouilli.....	35
Plantain mur, cru.....	35
Plantain Pilé.....	36

INDEX

Poireau cru	86	Viande de porc,	165
Poires crues	131	Vin blanc	204
Pois à Vaches	60	Vin de palme	204
Pois Bambara, sec, grains entiers	62	Vin Rouge	204
Pois Bambara bouilli	62	Vinaigrette	194
Pois bouillis	94	Vinaigrette allégée	94
Pois chiches	96	Yaourt aux fruits	183
Pois chiches (en conserve)	96	Yaourt maigre	183
Pois crus	94	Yaourt nature	183
Poisson-chat cru	175		
Poivron rouge cru	97		
Poivron vert cru	97		
Pomme de terre bouillie	50		
Pommes fraîches	132		
Pommes de terre crues	50		
Popcorn nature	211		
Potiron bouilli	89		
Poulet "DG"	37		
Pulpe de mangue orange foncé fraîche	123		
Pulpe de mangue pâle fraîche	123		
Pulpe de pomme de Cajou	133		
Pulpe de rônier crûe	151		
Purée de pommes de terre	51		
Ragoût d'ignames	40		
Ragoût de Haricot blanc	58		
Ragoût de Haricot rouge	58		
Ragoût de pommes de Terre	51		
Raisins frais	135		
Raisins secs	144		
Riz blanc bouilli	27		
Riz blanc cru	27		
Riz brun bouilli	27		
Riz brun cru	27		
Riz Sauté	28		
Rognon de bœuf	164		
Safou (pulpe crue ou cuite à l'eau)	136		
Sangha	82		
Sardine crue	176		
Sardine à l'huile en conserve	176		
sauce baobab	74		
Sauce d'arachide	142		
Sauce de noix de palme	150		
Sauce Foléré	73		
Sauce Gombo	92		
Sauce mango	140		
Sauce pistache	155		
Sauce tomate	99		
Saucisse de porc fraîche	166		
Semoule de blé	18		
Semoule de blé cuite	19		
Semoule de manioc	46		
Silure cru	176		
Soda	201		
Soja bouilli	64		
Soja séché cru	64		
Sorgho bouilli	30		
Sorgho, grain entier	30		
Spaghettis sautés	19		
Tapioca	46		
Taro à la sauce Jaune	53		
Taro bouilli	53		
Taro cru	53		
Taro pilé	53		
tenue militaire	22		
Termites	170		
Thé	197		
Thon cru	176		
Tomates en conserve concentrée	98		
Tomates fraîches crues	98		
Tripes de bœuf	164		
Viande de bœuf	164		
Viande de chèvre	165		
Viande de mouton	165		

© 2021 RSD Institute – Yaoundé, Cameroun.
Tous droits réservés.



MINSANTE



MINESEC



Université de Yaoundé I



WORLD **DIABETES** FOUNDATION