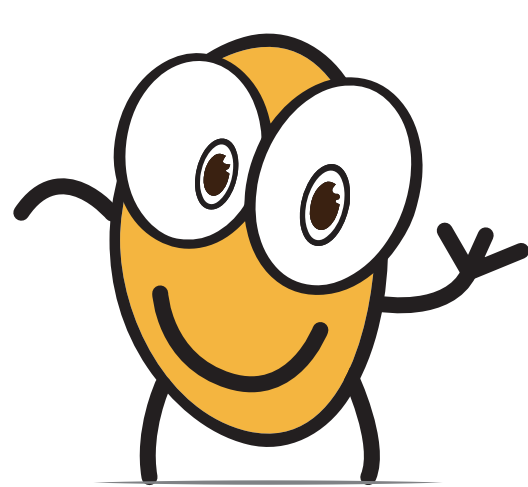


# LE FONIO

## LES CÉRÉALES AFRICAINES



**FONIO** vs. **RIZ**

présent en  
afrique

importe  
de Chine



### CARACTÉRISTIQUES

Qualité nutritive mg/100g

Le fonio est une ancienne céréale d'origine africaine cultivée dans les zones rurales du Sénégal et d'autres régions du continent.

Fruit comestible d'une plante du même nom, constitué de grains blancs, durs et féculents

### PROTEINE

10 %



2,6 %

Fonio

Riz

### FER

0,85 %



0,5 %

Fonio

Riz

### THIAMINE

0,4 %



0,1 %

Fonio

Riz

### RIBOFLAVINE

0,1 %



0,0 %

Fonio

Riz

### FIBRE

6,5 %



2,3 %

Fonio

Riz

### INDEX GLYCÉMIQUE

57

63

### QUANTITÉ EN TONNE

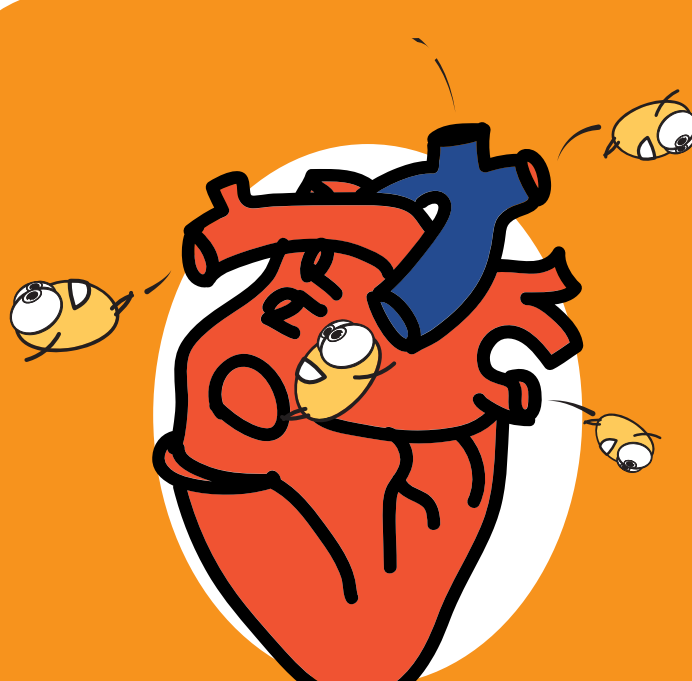
Produite

**FONIO**: 4.024  
**RIZ**: 1.007.277



Importée

2015: **966.497,8**  
2016: **989.549,2**



### Les avantages de fonio pour la santé :

Sans gluten, ce qui fait que c'est un excellent repas pour ceux qui souffrent de maladie coéliqua (intolérance au gluten: Le gluten est un ensemble de protéines que l'on retrouve dans les grains de nombreuses céréales).

Traditionnellement utilisé comme nourriture pour diabétiques car un index glycémique faible.



Fonio aide à la fonction cardiovasculaire.



Un aliment de base commun en Afrique de l'Ouest pour répondre à la nécessité quotidienne de l'énergie.



Fonio améliore la digestion et empêche la constipation.

Femmes : le fonio est composé de fer essentiel, ce qui en fait une excellente nourriture pour les femmes.



Fonio est idéal pour la formation du cartilage qui renforce vos ongles, votre peau et cheveux.



Fonio est un excellent repas pour la perte de poids.



Fonio riche en magnésium