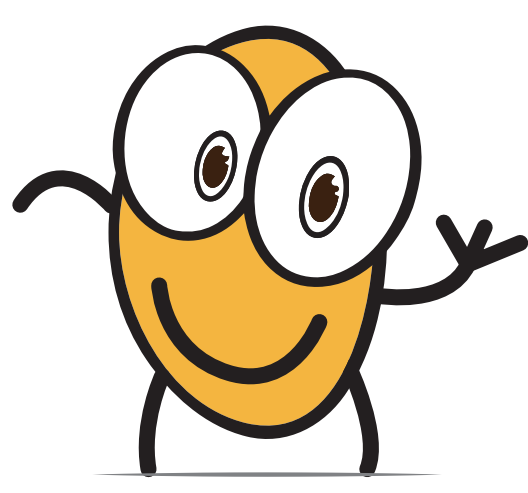


# LE FONIO

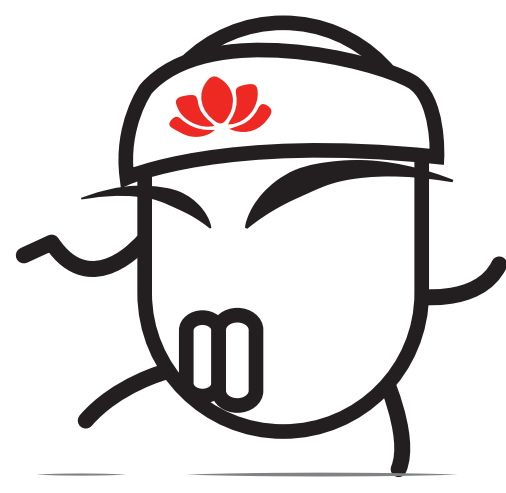
## LES CÉRÉALES AFRICAINES



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

présent au Sénégal

importé de l'Asie



### 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 de féculents

### PROTEINE

10 %



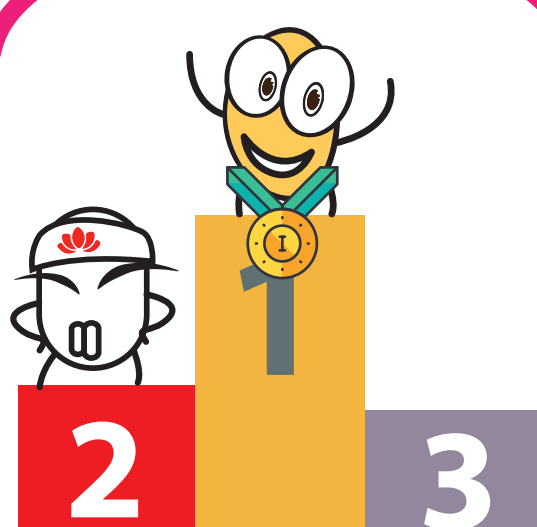
2,6 %

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

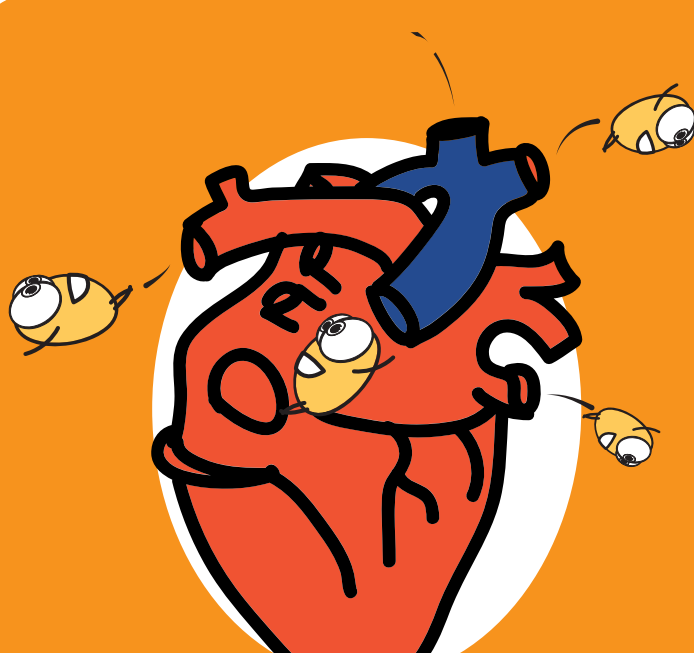
**RIZ** : 1.007.277



Importée (Riz)

2015: **966.497,8**

2016: **989.549,2**



Les avantages de fonio pour la santé : Sans gluten, les plats en fonio sont d'excellents repas pour les personnes qui souffrent de maladie coeliaque (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.

Aide à la fonction cardiovasculaire.



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

Améliore la digestion et empêche la constipation.

Composé de fer essentiel, ce qui en fait une excellente nourriture pour les femmes.

Idéal pour la formation du cartilage qui renforce vos ongles, votre peau et vos cheveux



Un excellent repas pour la perte de poids

Riche en magnésium