



SANTE' PAR LA BONNE NUTRITION

Il est important que les aliments cuits (une fois par jour) devrait être suffisant pour deux repas par jour: le soir et le petit déjeuner le lendemain.

tous les jours sont nécessaires 2100 kcal par personne, et tous les aliments doivent être cousins ou consommés presque dans les quantités suivantes (pour une famille moyenne):

fufu components ,choisir un aliment dans:		Quantité journalier par famille (6 personnes)
	manioc et patate douce	1200g
	manioc et patate douce (féculents)	480g
	mais et riz	480g

accompagnements, choisir un aliment dans (en fonction de la saison):		Quantité journalier par famille (6 personnes)
	tomate,aubergine,courgettes,okra,feuilles d'amarante ou de manioc	1500g

plates, choisir un aliment dans:		Quantité journalier par famille (6 personnes)
	viandes de poulet, de porc et de chèvre	840g
	haricots et arachides	360g
	oeufs	600g
	poisson salées et freitins (ou fresh)	480g (fresh 600g)
	fourmis rouges,larves de palmes et autres insectes	600g

huiles		Quantité journalier par famille (6 personnes)
	huile de palme	180g

fruits, choisir un aliment dans (en fonction de la saison):		Quantité journalier par famille (6 personnes)
	banana,ananas,mangue,papaye,kiwano,avocat	900g

