



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

RECIPES DE FUFU

Cette carte est faite pour comparer les recettes de fufu traditionnelles et les recettes de fufu enrichi en protéines (farine de peanut).

1. fufu avec la farine de maïs et l'huile de palme

<u>ingrédients</u>	quantité (g)	énergétique (kcal)	protéines totaux (g)	lipides totaux (g)
farine de maïs	80,0	292,0	7,0	2,2
huile de palme	2,5	22,5	tr	2,5
totaux	82,5	314,5	6,9	4,7

basse valeur de protéine

basse valeur de lipides

2. fufu avec la farine de maïs, la farine des arachides et l'huile de palme

<u>ingrédients</u>	quantité (g)	énergétique (kcal)	protéines totaux (g)	lipides totaux (g)
farine de maïs	60,0	219,0	5,2	1,6
farine de arachides	20,0	114,2	5,2	9,4
huile de palme	2,5	22,5	tr	2,5
totaux	82,5	355,7	10,4	13,5

haute valeur de protéine

haute valeur de lipides



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

3. fufu avec la farine de manioc e l'huile de palme

<u>ingrédients</u>	quantité (g)	énergétique (kcal)	protéines totoux (g)	lipides totoux (g)
farine de manioc	80	290,4	0,5	0,2
huile de palme	2,5	22,5	tr	2,5
totaux	82,5	312,9	0,5	2,7

basse valeur de
proteine

basse valeur
de lipides

4. fufu avec la farine de manioc, le farine farine de arachides et l'huile de palme

<u>ingrédients</u>	quantité (g)	énergétique (kcal)	protéines totoux (g)	lipides totoux (g)
farine de manioc	60	217,8	0,4	0,1
farine de arachides	20,0	114,2	5,2	9,4
huile de palme	2,5	22,5	tr	2,5
totaux	82,5	354,5	5,6	12

haute valeur de
proteine

haute valeur
de lipides