



Composition nutritionnelle et conservation des bananes plantains

Composition nutritionnelle

Bananes plantain

Aliment de base pour un nombre de populations d'Afrique

Consommées souvent transformées, rarement crues

Un féculent en comparaison avec la banane douce qui est un fruit

Denrée très périssable à cause de sa teneur en eau



100 g
plantain
mur

Énergie	Glucide	Protéines	Lipide	Eau	Fibre
122 kcal	28,3 g	1,3 g	0,37 g	67 %	5,8 g



Fe	Zn	Ca	P	Mg	Na	Cu	C	B1	B2	B3	B6	β-carotène:
0,6 mg	0,14 mg	7 mg	34 mg	37 mg	5 mg	0.1 mg	19.4 mg	50 µg	50 µg	700 µg	299 µg	457 µg

Conservation des bananes plantains



Conservation dans fosse (15- 21 jours)



Conservation dans eau (10 – 15 jours)



Conservation sous feuillage (7 – 12 jours)



Conservation en case (10 – 15 jours)