

LES APPORTS NUTRITIONNELS DU MORINGA OLIFEIRA

ELEMENTS	MORINGA OLEIFERA POUDRE - VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G	MORINGA - VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 10G (3 CAC OU 1CAS)	MORINGA - %D'AJR* OU D'ANC* PAR PORTION DE 10G
Protéines digestibles (g)	25	2.5	4%
Potassium (mg)	1300	130	7%
Calcium (mg)	2000	200	25%
Magnésium (mg)	400	40	11%
Fer (mg)	25	2.5	18%
Vit A (µg ER)	3000	300	38%
Vitamine C (mg)	15	1.5	2%
Vit E (mg)	52	5.2	43%
Vit B2 (mg)	8.8	0.88	63%
Vit B9 (mcg)	40	4	20%
Vit B3/PP (mg)	10.4	1.04	1,6%

Source : « La nutrition dans les pays en voie de développement » de Michael C. Latham Professeur en nutrition internationale, Université de Cornell, Ithaca, NY, US.

Si vos apports sont inférieurs aux 2/3 des ANC, vous risquez des déficits plus ou moins importants.

AJR = Apports journaliers recommandés

ANC = Apports nutritionnels conseillés

A noter : tous les nutriments n'ont pas à être apportés impérativement toutes les 24 heures.

Inutile d'essayer de respecter à la lettre tous les AJR quotidiennement. On peut rattraper les jours suivants un "déficit", l'équilibre se faisant plus sur la semaine