PATATE DOUCE

AVANTAGES : riche en glucides, bonne sources de vitamines B6 et C, d’acide folique et de potassium, très riche en fibres. Bon rapport de bêta -carotène.

IGNAME

AVANTAGES : riche en glucide , bonne sources de vitamines B6 et C, d’acide folique et de potassium, très riche en fibres.