



Réf : 3_la région_13_9_x135

Titre : Qualités nutritionnelles de la datte**Région Guelmim es Smara**

La datte est le fruit comestible du palmier-dattier (*Phoenix dactylifera*).

Le terme « datte » dérive du grec ancien δάκτυλος / *dáktylos*, doigt, en référence à la forme de ce fruit.

Qualités nutritionnelles de la Datte

La datte sèche contient environ 20 % d'eau, contre 70 % pour la datte fraîche. Sa valeur énergétique est de 287 kcal par 100 g. Elle est très riche en sucres (glucose, fructose et saccharose). Elle contient également des vitamines (B2, B3, B5 et B6) et une faible quantité de vitamine C, des sels minéraux (potassium et calcium), ainsi que des fibres.

Datte	
Pour 100g	
Protéines (g)	1.97
Lipides (g)	0.45
Glucides (g)	73.51
Fibres (g)	7.5
Sels minéraux & oligo-éléments (mg)	
Potassium	652
Sodium	3
Phosphore	40
Magnésium	35
Calcium	32
Fer	1.15
Vitamines	
A (UI)	50
B1 (mg)	-
B2 (mg)	-
B3/PP (mg)	-
B5 (mg)	-
B6 (mg)	0.192
B9 (mg)	28
B12 (mg)	-
C (mg)	50
E (mg)	0.1
D (mg)	-

SOURCE : WEB