

Mollusques	240
Homard	390
Huitres	230
Morue	335
Plie	290
Flétan	470
Poulet	505
Round steak (maigre) ..	540
" gras moyennement.	950
Lait	325
Pommes	290
Fraises	365
Figues	380
Raisins	450
Oanges	240

Aussi dans les pays où on la cultive, la banane forme-t-elle la base de l'alimentation du peuple. On l'appelle la nourriture du pauvre. La population du Brésil, qui se nourrit presque exclusivement avec ce fruit, est remarquable par sa force et son endurance. On constate la même chose au Congo, dans l'Afrique centrale.

Dans ces pays on mange la banane rarement crue, mais plutôt cuite. Desséchée et réduite en farine, on en fait des bouillies qui sont presque aussi nourrissantes que celles faites avec de la farine de blé, mais qui, par contre, sont plus faciles à digérer.

* *
*

Malgré toutes ces qualités, il est encore des gens qui n'aiment pas les bananes, parceque, disent-ils, ils les digèrent mal. La raison en est bien simple: c'est qu'ils les mangent avant qu'elles soient complètement mûres. Car, au point de vue de la digestibilité, il y