

Här finns näringen – vanliga livsmedel i somalisk mat:

Protein

kött (kamel, get, lamm)

baljväxter (bönor, linser, kikärtor)

Kolhydrater

ris (basmati-)

pasta

sädesslag (vete- och rågkorn, hirs)

polenta

mjöl (majs- och vete-)

majskorn

sötpotatis

cassava

potatis

kaffebönor

Fett

olja (mat-, majs-, sesam-)

ghee

Mineraler vitaminer fiber

matbanan

mango

kaktusfikon

citrusfrukter

lök

aubergine

nötter

dadlar