

S.No.	Name	Native name	Capital	Population (2013)	Area
1	Adrar	أدرار	Atar	62658	235,000 km (91,000 sq mi)
2	Assaba	لعصابة	Kiffa	325897	36,600 km (14,100 sq mi)
3	Brakna	لبراكنة	Aleg	312277	33,000 km (13,000 sq mi)
4	Dakhlet Nouadhibou	داخلة نواذيبو	Nouadhibou	123779	23,090 km (8,920 sq mi)
5	Gorgol	كوركول	Kaédi	335917	13,600 km (5,300 sq mi)
6	Guidimaka	غيدماغا	Sélibaby	267029	10,300 km (4,000 sq mi)
7	Hodh Ech Chargui	الحوض الشرقي	Néma	430668	182,700 km (70,500 sq mi)
8	Hodh El Gharbi	الحوض الغربي	Ayoun el Atrous	294109	53,400 km (20,600 sq mi)
9	Inchiri	إينشيري	Akjoujt	19639	46,800 km (18,100 sq mi)
10	Nouakchott-Nord	نواكشوط الشمالية	Dar-Naim	366912	306 km (118 sq mi)
11	Nouakchott-Ouest	نواكشوط الغربية	Tevragh-Zeina	165814	146 km (56 sq mi)
12	Nouakchott-Sud	نواكشوط الجنوبية	Arafat	425673	252 km (97 sq mi)
13	Tagant	تكانت	Tidjikja	80962	98,340 km (37,970 sq mi)
14	Tiris Zemmour	تيريس زمور	Zouérat	53261	252,900 km (97,600 sq mi)
15	Trarza	الترارزه	Rosso	272773	67,800 km (26,200 sq mi)

<https://www.downloadexcelfiles.com/>