Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

115 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 87 en% (waarvan suikers 67) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Banaan	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	489	391			6%
kcal (kcal)	115	92			6%
Eiwit (g)	1,4	1,1	4,8		2%
Koolhydraten (g)	25	20	87,0		10%
Suiker (g)	19,4	15,5	67,4		39%
Water (g)	94,1	75,3			6%
Vet (g)	0,38	0,3	2,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	1,9	4,1		8%
Verzadigd (g)	0,13	0,1	1,0		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	1,3	1		7%
B6 (mg)	0,36	0,29		24%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	8		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	0,38	0,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	8,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	35	28		6%
Magnesium (mg)	35	28		10%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,31	0,25	3%
Kalium (mg)	468	374	13%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	50	40		1%
Alfa-caroteen (µg)	48,8	39		7%
Luteine (µg)	36,3	29		2%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	6,3	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,38	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	1,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,6	4,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,63	0,5		
Som van vetzuren (g)	0,25	0,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,5	10		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl