Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

251 kcal per maaltijd · 201 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 20) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Banaan, gefrituurd	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1048	838			12%
kcal (kcal)	251	201			13%
Eiwit (g)	4,4	3,5	7,0		8%
Koolhydraten (g)	26,7	21,3	42,4		10%
Suiker (g)	12,6	10	20,0		25%
Water (g)	78,2	62,6			5%
Vet (g)	13,5	10,8	48,4		15%
Cholesterol (mg)	43,5	34,8			14%
Vezels (g)	1,9	1,5	1,5		6%
Verzadigd (g)	1,2	0,99	4,4		6%
EOV (g)	7,1	5,6			8%
MOV (g)	4,3	3,4			18%
Omega 3 (g)	1,2	0,93			85%
Omega 6 (g)	3,1	2,5			35%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,92			103%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		4%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	1,4	1,1		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,24		11%
C (mg)	4,8	3,9		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	2,4		23%
K (µg)	16,2	13		23%
A (µg)	32,2	25,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	12,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,5	46		6%
Fosfor (mg)	93,8	75		17%
Magnesium (mg)	32	25,6		9%
Koper (mg)	0,12	0,09		13%
Jodium (µg)	20,6	16,4		14%

IJzer (mg)	1,1	0,91	10%
Selenium (µg)	5,9	4,7	8%
Zink (mg)	0,49	0,39	5%
Kalium (mg)	339	271	10%
Natrium (mg)	231	185	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,2	10,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30,5	24,4		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,71	0,57		
Polysacchariden (g)	14,1	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,3		
Som van vetzuren (g)	12,6	10,1		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

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