Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 174 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 68) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Banaan, uit de oven	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	919	735			11%
kcal (kcal)	218	174			11%
Eiwit (g)	1,3	1,1	2,4		2%
Koolhydraten (g)	42	33,6	77,2		16%
Suiker (g)	36,7	29,4	67,5		73%
Water (g)	65,8	52,7			4%
Vet (g)	4,3	3,5	17,9		5%
Cholesterol (mg)	1,7	1,4			1%
Vezels (g)	2	1,6	1,8		7%
Verzadigd (g)	0,8	0,64	3,3		4%
EOV (g)	1,9	1,5			2%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,31	0,25			23%
Omega 6 (g)	0,81	0,64			9%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,25			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	0,91	0,73		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7,7	6,1		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,92	0,74		7%
K (µg)	4,6	3,7		7%
A (µg)	14,9	11,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	8,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	28,1	22,5		5%
Magnesium (mg)	34,5	27,6		10%
Koper (mg)	0,12	0,10		13%
Jodium (µg)	2,3	1,9		2%

IJzer (mg)	1,1	0,89	10%
Selenium (µg)	0,47	0,38	1%
Zink (mg)	0,21	0,17	2%
Kalium (mg)	394	315	11%
Natrium (mg)	15,3	12,2	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,2	14,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,9	13,5		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,21	0,17		
Polysacchariden (g)	5,3	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,39		
Som van vetzuren (g)	3,9	3,1		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	0,92	0,74		
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