Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

353 kcal per maaltijd · 282 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 13) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bananenbeignet, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1466	1173			17%
kcal (kcal)	353	282			18%
Eiwit (g)	3,6	2,9	4,1		6%
Koolhydraten (g)	25,8	20,6	29,2		10%
Suiker (g)	11,6	9,3	13,2		23%
Water (g)	67,1	53,7			4%
Vet (g)	25,6	20,5	65,4		29%
Cholesterol (mg)	13,8	11			5%
Vezels (g)	1,8	1,4	1,0		6%
Verzadigd (g)	3	2,4	7,7		13%
EOV (g)	7,3	5,8			8%
MOV (g)	14,3	11,4			58%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	14,1	11,3			159%
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)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	1,3	1		7%
B6 (mg)	0,19	0,15		12%
B12 (µg)	0,15	0,12		5%
C (mg)	3,8	3		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	12,5	10		96%
K (µg)	1,9	1,5		3%
A (µg)	10	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,5	16,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36,3	29		4%
Fosfor (mg)	65	52		12%
Magnesium (mg)	22,5	18		6%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	6,3	5		4%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,4	0,32	4%
Kalium (mg)	276	221	8%
Natrium (mg)	15	12	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,8	19		1%
Alfa-caroteen (µg)	21,3	17		3%
Luteine (µg)	56,3	45		3%
Zeaxanthine (µg)	6,3	5		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	13,8	11		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,8	1,4		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	2		4%
Eiwit dierlijk (g)	1	0,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14	11,2		
K2 (µg)	0,13	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,2		
Som van vetzuren (g)	24,5	19,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	12,4	9,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,3	13		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01		

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