Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 515 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 17) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bananenchips, gedroogd	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	537	2149			6%
kcal (kcal)	129	515			6%
Eiwit (g)	0,5	2	1,6		1%
Koolhydraten (g)	15	59,9	46,5		6%
Suiker (g)	5,5	22,1	17,2		11%
Water (g)	0,75	3			0%
Vet (g)	7,3	29	50,7		8%
Cholesterol (mg)	0,25	1			0%
Vezels (g)	0,75	3	1,2		3%
Verzadigd (g)	1,3	5,4	9,4		6%
EOV (g)	3,7	14,9			4%
MOV (g)	1,9	7,4			8%
Omega 3 (g)	0,55	2,2			40%
Omega 6 (g)	1,3	5,2			15%
Omega 3 ALA (g)	0,55	2,2			50%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,2	0,79		1%
B6 (mg)	0,08	0,32		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,1	8,6		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	4,5		9%
K (µg)	7,8	31,1		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,7	10,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,9	7,4		0%
Fosfor (mg)	5,4	21,4		1%
Magnesium (mg)	7	27,8		2%
Koper (mg)	0,02	0,10		3%
Jodium (µg)	0,25	1		0%

IJzer (mg)	0,23	0,93	2%
Selenium (µg)	0,08	0,31	0%
Zink (mg)	0,04	0,16	0%
Kalium (mg)	78,4	314	2%
Natrium (mg)	1,4	5,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	12,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,36	1,4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,04	0,17		
Polysacchariden (g)	9,5	37,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,9	27,7		
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)	1,1	4,5		
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