Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

306 kcal per maaltijd · 245 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 16) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bananensoes, kant-en-klaar	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1274	1019			15%
kcal (kcal)	306	245			15%
Eiwit (g)	4,4	3,5	5,7		8%
Koolhydraten (g)	20,1	16,1	26,3		8%
Suiker (g)	11,9	9,5	15,5		24%
Water (g)	75,6	60,5			5%
Vet (g)	23	18,4	67,6		26%
Cholesterol (mg)	101	81			34%
Vezels (g)	0,88	0,7	0,6		3%
Verzadigd (g)	13	10,4	38,2		58%
EOV (g)	6,4	5,1			7%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	1,3	1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	1,3	1		7%
B6 (mg)	0,11	0,09		7%
B12 (µg)	0,34	0,27		12%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	1	0,8		10%
E (mg)	3	2,4		23%
K (µg)	5,9	4,7		8%
A (µg)	251	201		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,5	13,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,5	38		5%
Fosfor (mg)	81,3	65		15%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	14,4	11,5		10%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,46	0,37	5%
Kalium (mg)	173	138	5%
Natrium (mg)	145	116	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	86,3	69		2%
Alfa-caroteen (µg)	10	8		1%
Luteine (µg)	81,3	65		4%
Zeaxanthine (µg)	31,3	25		16%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	259	207		32%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	1,2		3%
Eiwit dierlijk (g)	2,9	2,3		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,3	6,6		
K2 (µg)	2,3	1,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,1		
Som van vetzuren (g)	21,5	17,2		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	2,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,48	0,38		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,33	0,26		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,21	0,17		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,41	0,33		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	266	213		
Verz vetz rest (g)	0,28	0,22		

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