

Pleine de ressources, la banane a vraiment tout bon!

Le point sur ses atouts nutritionnels

Un fruit très digeste

- Grâce aux **fibres** qu'elle contient (1,9%)
- À sa teneur en **eau** (75,8%, soit l'équivalent d'un petit verre d'eau)
- À sa **très faible quantité de lipides** (0,25%)

À forte densité nutritionnelle

- Source de **vitamine B6** (19% de l'AJR), de **potassium** (18% de l'AJR) et de **manganèse** (18,5% de l'AJR)
- Contient des **vitamines antioxydantes** (vitamines C, E et provitamine A), **vitamines B** (folate et vitamine B9), ainsi que du **magnésium**

Pour un
**apport
calorique
mesuré**

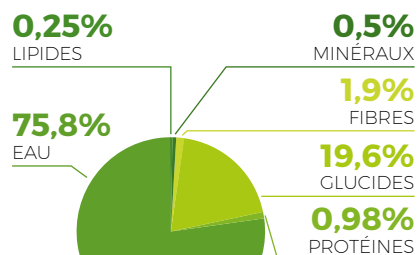
90 kcal pour 100g



la banane
bien dans sa peau

COMPOSITION MOYENNE POUR 100 g DE PULPE DE BANANE

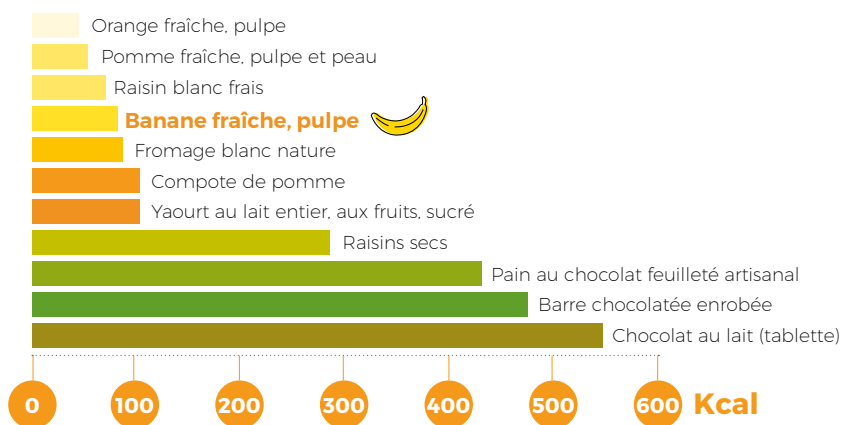
1 banane Cavendish (dite dessert) pèse en moyenne 120 g



Source : table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017

- **Tonus et énergie**, la banane en apporte un peu plus que les autres fruits.
- Elle a un **effet rassasiant**, qui contribue à éviter les fringales.
- Par son **apport en fibres**, elle participe au **bien-être intestinal**.

TENEUR EN CALORIES DE DIFFÉRENTS PRODUITS POUR 100 G D'ALIMENT



Source : table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE PULPE DE BANANE

COMPOSANTS	QUANTITÉ
EAU	75,8 G
PROTÉINES	0,98 G
LIPIDES	0,25 G
GLUCIDES	19,6 G
FIBRES	1,9 G

VITAMINES	QUANTITÉ
PROVITAMINE A BÉTA-CAROTÈNE	26 µG
VITAMINE B1	0,035 MG
VITAMINE B2	0,049 MG
VITAMINE B3	0,68 MG
VITAMINE B5	0,3 MG
VITAMINE B6	0,38 MG
VITAMINE B9	29 µG
VITAMINE C	2,07 MG
VITAMINE E	0,33 MG

MINÉRAUX	QUANTITÉ
CALCIUM	4,12 MG
CUIVRE	0,082 MG
FER	0,26 MG
IODE	0,4 µG
MAGNÉSIUM	34,9 MG
MANGANÈSE	0,37 MG
PHOSPHORE	24,7 MG
POTASSIUM	360 MG
SÉLÉNIUM	< 10 µG
SODIUM	< 1,11 µG
ZINC	0,15 MG

Source : table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017

La banane, un fruit adapté à tous



• Les enfants :

Avec sa saveur douce et sucrée et sa texture onctueuse, elle est un des premiers fruits à proposer aux bébés lors de la diversification alimentaire (entre 4 à 6 mois). Elle accompagne les enfants dans leur croissance grâce à ses vitamines, minéraux et oligo-éléments, et participe à leur autonomisation (épluchage et consommation faciles). A l'adolescence, son effet rassiant en fait une excellente alliée pour prévenir les envies de grignotage.

• Les sportifs :

Contenant à la fois de l'amidon et des sucres simples, la banane est une collation de choix avant, pendant ou après l'effort. Avant l'effort, le sportif choisira une banane peu mûre (jaune pâle) pour sa teneur en

amidon plus élevée, qui contribuera à lui apporter l'énergie nécessaire durant l'effort. Pendant l'effort ou en phase de récupération, il privilégiera une banane bien mûre (bien jaune à tigrée), pour ses glucides simples assimilables très vite par le corps, un apport précieux pour recharger les muscles suite à l'effort prolongé.

• Les personnes qui surveillent leur poids :

La banane a toute sa place dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire. Son apport calorique est mesuré, elle contient de l'eau et des fibres, favorisant ainsi le transit

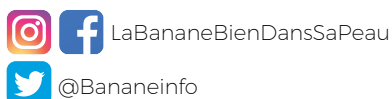
intestinal, et son effet rassiant contribue au sentiment de satiété. Et si on ne la choisit pas trop mûre, elle apportera plus de fibres et moins de sucres simples.

• Les seniors :

La banane contribue à couvrir leurs déficiences en vitamines, minéraux, fibres et même en eau. Sa texture moelleuse et fondante est également un atout pour une mastication et une déglutition facilitées.

• Les diabétiques :

Grâce à son apport de glucides sous forme d'amidon et de fructose, la banane (consommée verte ou jaune) convient aux diabétiques si elle est intégrée dans une alimentation variée et équilibrée.



www.banane.info

