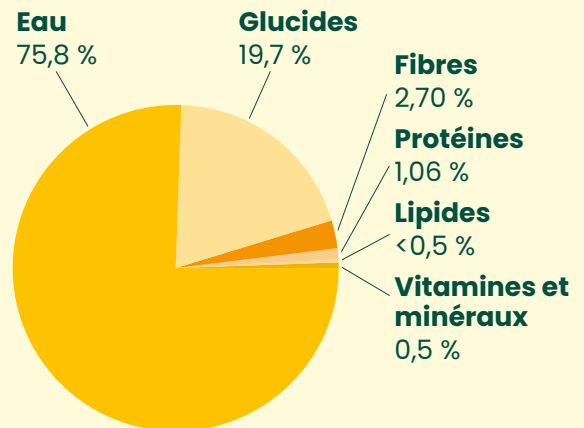


# LA BANANE, UN CONCENTRÉ DE NUTRIMENTS ET D'ÉNERGIE UTILE

## Composition nutritionnelle moyenne pour 100g de pulpe de banane

Source : Table Ciqual, Anses, 2020



### Énergie et satiété

- Apport d'**énergie** grâce à ses **glucides** (19,7%)
- **Effet rassasiant** (eau, fibres, amidon) qui contribue à éviter le grignotage

### Apport calorique modéré et faible impact sur la glycémie

- **90,5 kcal/100g**
- Forte teneur en **glucides** (19,7%)
- Mais un **index glycémique (IG) bas à moyen** selon la maturité (banane peu mûre : IG de 35 ; juste mûre 47 ; bien mûre 57)

### Haute densité nutritionnelle

- Source de **potassium** (16% des VNR\*) et de **manganèse** (18% des VNR\*)
- Teneur intéressante en **vitamines B6** (13% des VNR\*) et **B9** (9,5% des VNR\*)
- Contient des **antioxydants** (manganèse, vitamine C, cuivre, polyphénols)

### Fruit très digeste

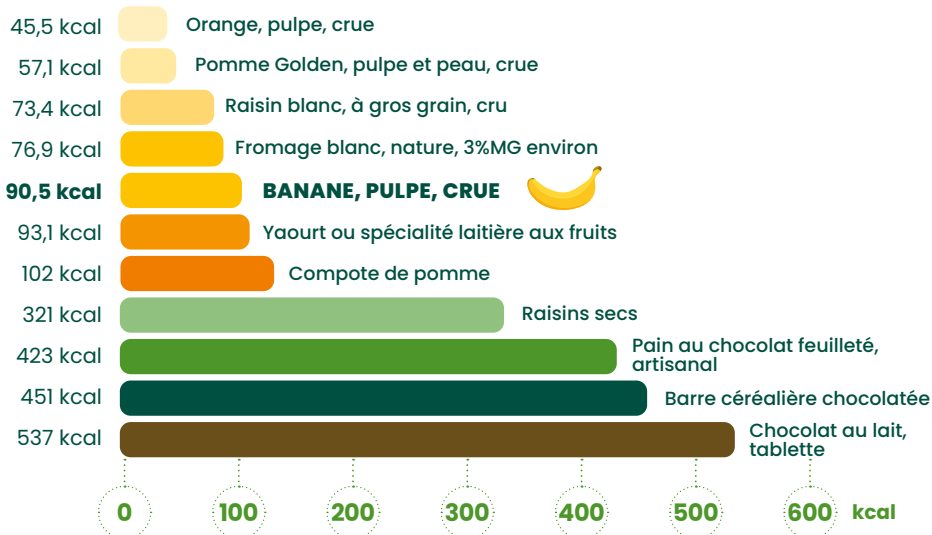
- Grâce aux **fibres** qu'elle contient (2,70%)
- À sa teneur en **eau** (75,8%, l'équivalent d'un petit verre d'eau)
- À sa très faible quantité de **lipides** (<0,5%)

### Amie du microbiote

- Contient de l'**amidon résistant** (agit comme des prébiotiques, intéressants pour le microbiote intestinal)
- Teneur notable en **fibres** (rôle protecteur de la barrière intestinale et substrat essentiel à un microbiote varié et diversifié)

## Teneurs caloriques moyennes de différents aliments du quotidien (kcal/100g)

Source : Table Ciqual, Anses, 2020



## La banane, un fruit qui évolue avec la maturité

La banane est un fruit climactérique : elle continue à mûrir après la récolte. Sa couleur, sa composition, sa fermeté et son goût évoluent ainsi au fil du temps, en fonction de son stade de maturité. À chaque envie ou chaque besoin, sa banane !

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de pulpe de banane

Source : Table Ciqual, Anses, 2020

Composants	Quantité
Énergie (Kcal)	90,5
Eau (g)	75,8
Lipides (g)	< 0,5
Glucides (g)	19,7
Sucres (g)	15,6
Protéines (g)	1,06
Fibres (g)	2,7

Minéraux	Quantité
Calcium (mg)	5,1
Chlorure (mg)	79,8
Cuivre (mg)	0,06
Fer (mg)	0,2
Iode (µg)	<20
Magnésium (mg)	28
Manganèse (mg)	0,36
Phosphore (mg)	29
Potassium (mg)	320
Sélénium (µg)	< 20
Sodium (mg)	< 5
Zinc (mg)	0,14

Vitamines	Quantité
Provitamine A Béta-carotène (µg)	28,5
Équivalent vitamine A (µg)	4,75
Vitamine B1 (mg)	0,054
Vitamine B2 (mg)	<0,01
Vitamine B3 (mg)	0,39
Vitamine B5 (mg)	0,31
Vitamine B6 (mg)	0,18
Vitamine B9 (µg)	19
Vitamine C (mg)	7,16
Vitamine E (mg)	<0,08
Vitamine K1 (µg)	<0,8

### Jaune pâle à pointes vertes



#### Peu mûre

- Saveur acidulée, arômes herbacés, texture ferme
- Idéale au petit-déjeuner, encas ou avant le sport

Contient plus d'amidon, plus de fibres et moins de sucres simples

IG bas : 35

#### Idéale :

- pour **les personnes diabétiques**
- pour **les personnes sensibles aux FODMAPs**
- avant une activité physique de longue durée**

Convient aux **insuffisants rénaux**

### Jaune



#### Tout juste mûre

- Saveur douce, arômes délicats, texture moelleuse
- Parfaite en toutes occasions

Transformation progressive de l'amidon en glucides simples ; modification des fibres

IG bas : 47

#### Idéales :

- pour **les bébés** en début de diversification (texture, goût)
- pour **les personnes âgées** (mastication et déglutition facilitées)
- pendant et juste après une activité physique**

Convient aux **insuffisants rénaux**

### Jaune tigrée



#### Bien mûre

- Saveur sucrée, arômes développés, texture fondante
- Alliée des desserts et des sportifs pendant ou après l'effort

Contient moins d'amidon, moins de fibres, plus de sucres simples

IG moyen : 57

Références bibliographiques : se reporter à la brochure « La banane, votre alliée au quotidien »

@labanane.info

@AIB - Association Interprofessionnelle de la Banane

Infos, conseils, recettes sur [www.labanane.info](http://www.labanane.info)

