

# Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de banane et VNR\* associées

Source : Table Ciqual, Anses, 2020

	Pour 100g de pulpe de banane		Pour 1 banane moyenne (120g)
		% VNR*	% VNR*
<b>Composants</b>			
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)	2,70		
<b>Minéraux</b>			
Calcium (mg)	5,1	0,64 %	0,77 %
Chlorure (mg)	79,8	9,98 %	11,97 %
Cuivre (mg)	0,06	6 %	7,20 %
Fer (mg)	0,2	1,43 %	1,71 %
Iode (µg)	<20	-	-
Magnésium (mg)	28	7,47 %	8,96 %
Manganèse (mg)	0,36	18 %	21,60 %
Phosphore (mg)	29	4,14 %	4,97 %
Potassium (mg)	320	16 %	19,20 %
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,14	1,4 %	1,68 %
<b>Vitamines</b>			
Provitamine A Béta-carotène (µg)	28,5	-	-
Équivalent vitamine A (µg)	4,75	0,59 %	0,71 %
Vitamine B1 (mg)	0,054	4,91 %	5,89 %
Vitamine B2 (mg)	<0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,39	2,44 %	2,93 %
Vitamine B5 (mg)	0,31	5,17 %	6,20 %
Vitamine B6 (mg)	0,18	12,86 %	15,43 %
Vitamine B9 (µg)	19	9,50 %	11,40 %
Vitamine C (mg)	7,16	8,95 %	10,74 %
Vitamine E (mg)	<0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	<0,8	-	-

\*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence