

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100g DE BANANE

COMPOSANTS	QUANTITÉ
EAU	75,8 g
PROTÉINES	1,06 g
LIPIDES	<0,5 g
GLUCIDES	19,7 g
FIBRES	2,7 g

VITAMINES	QUANTITÉ
PROVITAMINE A BETA-CAROTÈNE	28,5 µg
VITAMINE B1	0,054 mg
VITAMINE B2	<0,01 mg
VITAMINE B3	0,39 mg
VITAMINE B5	0,31 mg
VITAMINE B6	0,18 mg
VITAMINE B9	19 µg
VITAMINE C	7,16 mg
VITAMINE E	<0,08 mg

MINÉRAUX	QUANTITÉ
CALCIUM	5,1 mg
CHLORURE	79,8 mg
CUIVRE	0,06 mg
FER	0,2 mg
IODE	<20 µg
MAGNÉSIUM	28 mg
MANGANÈSE	0,36 mg
PHOSPHORE	29 mg
POTASSIUM	320 mg
SÉLÉNIUM	<20 µg
SODIUM	<5 mg
ZINC	0,14 mg

Source : Table de composition nutritionnelle des aliments
Ciqual 2020