

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE BANANE

COMPOSANTS	QUANTITÉ
EAU	80,2 G
PROTÉINES	0,98 G
LIPIDES	0,25 G
GLUCIDES	15,2 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	1,45 µG
MAGNÉSIUM	34,9 MG
MANGANÈSE	0,37 MG
PHOSPHORE	24,7 MG
POTASSIUM	360 MG
SÉLÉNIUM	< 10 µG
SODIUM	< 1,11 MG
ZINC	0,15 MG

Source : table de composition nutritionnelle des aliments
Ciqual 2016