

Nährwerte der Banane

Nährwerte	pro 100 g Banane
Wasser	74 g
Kohlenhydrate	21.4 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiss	1 g
Fett	0.3 g

Vitamine der Banane

Vitamin	pro 100 g Banane
Vitamin C (Ascorbinsäure)	11 mg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	1033 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	650 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	363 µg
Vitamin E	270 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	230 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	57 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	44 µg
Vitamin A (Beta-Carotin)	31 µg
Folsäure	14 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	5 µg
Vitamin B7 (Biotin)	5 µg

Mineralstoffe der Banane

Mineralstoff	pro 100 g Banane
Kalium	367 mg
Chlorid	109 mg
Magnesium	30 mg
Phosphor	22 mg
Schwefel	13 mg
Calcium	7 mg
Natrium	1 mg