

EQ3 focus banaan/banane Voedingswaarde/ Valeur nutritionnelle		Portie/ Portion 24g	100g	% RI/ per 100g	Per ge- bruiks-klare maaltijd/ repas	% RI
Energiewaarde / Valeur énergétique	kcal	88	365	18%	205	10%
	kJ	365	1522	18%	865	10%
Vetten / Lipides	g	2	9,1	13%	6,1	9%
waarvan						
verzadigde vetzuren / acides gras saturés	g	0,4	1,7	9%	2,8	14%
mono-onverzadigde vetzuren/ acides gras mono-insaturés	g	0,5	2	80%	0,5	19%
polyonverzadigde vetzuren / acides gras poly insaturés	g	1	5,3		1,3	
Omega 3	g	0,2	0,7		0,2	
Omega 6	g	1,1	4,5		1	
Koolhydraten / Glucides	g	2,0	8,3	3%	14	5%
Waarvan suikers / Dont sucres	g	0,3	1,4	2%	12	14%
Voedingsvezels / Fibres	g	1	3,4	11%	1	3%
Eiwitten / Protéines	g	13,8	58	115%	23	45%
Zout/Sel	g	0,6	2,62	44%	1	14%
Natrium / Sodium	g	0,3	1		0,35	
Kalium / Potassium	mg	640	2666	133%	1052	53%
Fosfor / Phosphore	mg	317	1322	189%	552	79%
Calcium	mg	347	1445	181%	647	81%
Magnesium / Magnésium	mg	121	504	134%	146	39%
Mangaan / Manganèse	mg	0,6	2,6	132%	0,6	32%
Ijzer / Fer	mg	5	20	144%	5	35%
Zink / Zinc	mg	5	22	215%	6	63%
Koper / Cuivre	mg	0,4	2	169%	0,4	41%
Jood / Iodure	µg	45	188	125%	53	36%
Chroom	µg	13	52	131%	13	31%
Seleen / Sélénium	µg	17	69	125%	19	35%
Vitamine A	µg	257	1073	134%	313	39%
Vitamine D	µg	1,5	6,3	125%	1,5	31%
Vitamine E	mg	3,7	15,0	125%	3,7	31%
vitamine K1	µg	23	94	125%	23	30%
Vitamine C	mg	26	110	137%	30	38%
Vitamine B1	mg	0,5	1,9	172%	0,6	50%
Vitamine B2	mg	0,5	2,1	149%	0,9	68%
Vitamine B3 (Niacine)	mg	6	24	150%	5,8	36%
Vitamine B5 (Pantotheenzuur / Acide pantothénique)	mg	2	8	137%	2,0	33%
Vitamine B6	mg	0,51	2,1	151%	0,7	47%
Vitamine B8 (Biotine)	µg	15	63	125%	20,0	40%
Vitamine B11 (Foliumzuur / Acide folique)	µg	74	307	153%	86,61	43%
Vitamine B12	µg	2	8,3	334%	2,5	100%
Choline	mg	100	417		100	

*Een gebruiksklare maaltijd = 24 g product in 250 ml halfvolle melk (max 1,5 % vet). **RI= Referentie inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal) vlg. 2008/100/EG,1169/2011 EG. De voedingswaarde is een gemiddeld gegeven, onderhevig aan de fluctuatie van de grondstoffen.

*Un repas prête à l'emploi = 24 g de produit dans 250 ml de lait demi-écrémé (max 1,5 % de graisse). **RI = Apports de référence pour un adulte type (8400 kJ/2000 kcal) selon 2008/100/EG,1169/2011CE Les valeurs nutritives sont des données moyennes et sont inférieures à la variable naturelle des produits à base de matières premières naturelles.