

## Бананы сушёные — химический состав, пищевая ценность

Бананы сушёные содержат 88,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 92% всей энергии из порции или 353 кКал. [Калорийность](#) — 346 кКал.

Состав сушёных бананов:

жиры — 1,81 г, белки — 3,89 г, углеводы — 88,28 г, [вода](#) — 3,00 г, [зола](#) — 3,02 г.

Суммарное содержание [сахаров](#) — 47,3 г, [клетчатки](#) — 9,9 г, [крахмала](#) — н/д.

Содержание [холестерина](#) — 0,0 мг, [трансжиров](#) — н/д.

### Бананы сушёные — белки, жиры, углеводы (БЖУ)

В 100 г сушёных бананов содержатся 5% суточной нормы белка, жиров — 2% и углеводов — 29%.

	БЖУ, содержание	Доля от <a href="#">суточной нормы на 100 г</a>
<a href="#">Белки</a>	3,9 г	5,2%
<a href="#">Жиры</a>	1,8 г	2,2%
<a href="#">Углеводы</a>	88,3 г	28,5%

### Витамины

Из жирорастворимых витаминов в сушёных бананах присутствуют А, бета-каротин, альфа-каротин, Е и К. Из водорастворимых — витамины С, В1, В2, В3 (РР), В4, В6 и В9.

	Витамины, содержание	Доля от <a href="#">суточной нормы на 100 г</a>
<a href="#">Витамин А</a>	12,0 мкг	1,3%
<a href="#">Бета-каротин</a>	101,0 мкг	2,0%
<a href="#">Альфа-каротин</a>	96,0 мкг	1,9%
<a href="#">Витамин D</a>	0,0 мкг	0,0%
<a href="#">Витамин D2</a>	н/д	0,0%
<a href="#">Витамин D3</a>	н/д	0,0%
<a href="#">Витамин Е</a>	0,4 мг	2,7%
<a href="#">Витамин К</a>	2,0 мкг	1,7%
<a href="#">Витамин С</a>	7,0 мг	7,8%
<a href="#">Витамин В1</a>	0,2 мг	15,0%
<a href="#">Витамин В2</a>	0,2 мг	18,5%
<a href="#">Витамин В3</a>	2,8 мг	17,5%
<a href="#">Витамин В4</a>	19,6 мг	3,9%
<a href="#">Витамин В5</a>	н/д	0,0%
<a href="#">Витамин В6</a>	0,4 мг	33,8%
<a href="#">Витамин В9</a>	14,0 мкг	3,5%
<a href="#">Витамин В12</a>	0,0 мкг	0,0%

### Минеральный состав

Соотношение минеральных веществ (макро- и микроэлементов), содержащихся в сушёных бананах, представлено в таблице с помощью диаграмм.

Минералы, содержание	Доля от суточной нормы <u>на 100 г</u>
<u>Кальций</u> 22,0 мг	2,2%
<u>Железо</u> 1,2 мг	11,5%
<u>Магний</u> 108,0 мг	27,0%
<u>Фосфор</u> 74,0 мг	10,6%
<u>Калий</u> 1 491,0 мг	31,7%
<u>Натрий</u> 3,0 мг	0,2%
<u>Цинк</u> 0,6 мг	5,5%
<u>Медь</u> 0,4 мг	43,4%
<u>Марганец</u> 0,6 мг	25,0%
<u>Селен</u> 3,9 мкг	7,1%
<u>Фтор</u> н/д	0,0%