

Cake banane

composants	mesures	poids (g)	kcal par 100g	kcal dans cake	glucides par 100g	protides par 100g	lipides par 100g	glucides	protides	lipides
œufs	8	480	146	700.8	1.4	12.6	10.1	6.72	60.48	48.48
lait entier		150	68	102	5	3.2	4	7.5	4.8	6
farine mi-blanche	4 tasses	600	342	2052	69	12	1.3	414	72	7.8
huile de tournesol	3/4 tasse	150	900	1350	0	0	100	0	0	150
beurre		50	729	364.5	0.5	0.5	82	0.25	0.25	41
bananes séchées		500	311	1555	3.5	0.5	72	17.5	2.5	360
cannelle	2 cs	1	0	0	0	0	0	0	0	0
gingembre rapé	1 cc	5	5	0.25	0	0	0	0	0	0
noix de coco moulues	1 tasse	350	730	2555	15	14	64	52.5	49	224
noix moulues		200	710	1420	18	21	54	36	42	108
miel	4 cs	40	310	124				0	0	0
raisins secs (rhum)	1 1/2 tasse	200	332	664	78	2.5	0.5	156	5	1
rhum	3 dl	10	50	5	0	0	0	0	0	0
dattes		300	288	864	68	2	0.4	204	6	1.2
orgeat+citron		100	330	330	80	0.5	0.5	80	0.5	0.5
mascobado	2 tasses	280	400	1120	100	0	0	280	0	0
total:		3416	total:	13206.55			total:	1254.47	242.53	947.98
		3316	kcal/100g	387			g/100g	36.7	7.1	27.8

374

remarque:

lait selon consistance

cs = cuillère à soupe

cc = cuillère à café

faire mariner les raisins dans le rhum pendant 12 heures