

Die Nährwerte von Kartoffeln

Nährwerte	pro 100 g gekochte Kartoffeln
Energie	73 kcal / 304 kJ
Wasser	80.44 g
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiss	1.9 g
Ballaststoffe	1.19 g
Fett	0.01 g

Die Vitamine der Kartoffel

Vitamin	pro 100 g gekochte Kartoffeln	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	1 µg	900 µg
Betacarotin	5 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	70 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	10 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	1531 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	330 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	140 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	0.3 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	9 µg	400 µg
Vitamin B12	0 µg	1 µg
Vitamin C	14.86 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	50 µg	Keine Angabe
Vitamin K	2 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe der Kartoffel

Mineralstoff	pro 100 g gekochte Kartoffeln	Tagesbedarf
Calcium	9 mg	1000 mg
Magnesium	21 mg	350 mg
Kalium	340 mg	4000 mg
Eisen	0.86 mg	12.5 mg
Zink	0.41 mg	8.5 mg
Kupfer	0.095 mg	1.25 mg
Phosphor	31 mg	700 mg
Natrium	3 mg	1500 mg
Chlorid	45 mg	2300 mg
Schwefel	35 mg	Keine Angabe
Mangan	0.107 mg	3.5 mg
Fluorid	0.01 mg	3.8 mg
Iodid	0.003 mg	0.2 mg