

Nährwerte von Süsskartoffeln im Vergleich zu Kartoffeln

Nährwerte	pro 100 g gekochte Süsskartoffel	pro 100 g gekochte Kartoffel
Energie	113 kcal / 475 kJ	73 kcal / 304 kJ
Wasser	70.02 g	80.44 g
Kohlenhydrate	23.23 g	15 g
Eiweiss	1.6 g	1.9 g
Ballaststoffe	3.09 g	1.19 g
Fett	0.58 g	0.01 g

Die Vitamine der Süsskartoffel

Vitamin	pro 100 g gekochte Süsskartoffel	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	1426 µg	900 µg
Betacarotin	8555 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	50 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	50 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	1011 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	700 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	230 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	3.4 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	8 µg	400 µg
Vitamin B12	0 µg	1 µg
Vitamin C	24.12 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	4.63 mg	Keine Angabe
Vitamin K	0 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe der Süsskartoffel

Mineralstoff	pro 100 g gekochte Süsskartoffel	Tagesbedarf
Calcium	22 mg	1000 mg
Magnesium	18 mg	350 mg
Kalium	323 mg	4000 mg
Eisen	0.65 mg	12.5 mg
Zink	0.22 mg	8.5 mg
Kupfer	125 mg	1.25 mg
Phosphor	38 mg	700 mg
Natrium	4 mg	1500 mg
Chlorid	46 mg	2300 mg
Schwefel	16 mg	Keine Angabe
Mangan	0.244 mg	3.5 mg
Fluorid	0.017 mg	3.8 mg
Iodid	0.002 mg	0.2 mg