

Nährwerte der Süskartoffeln im Vergleich zu Kartoffeln

Nährwerte	pro 100 g Süskartoffel	pro 100 g Kartoffel
Energie	111 kcal / 464 kJ	69 kcal / 289 kJ
Wasser	69 g	80 g
Kohlenhydrate	24 g	18 g
Ballaststoffe	3 g	2 g
Eiweiss	2 g	2 g
Fett	1 g	0 g

Vitamine der Süskartoffel

Vitamin	pro 100 g Süskartoffel	Tagesbedarf in Prozent
Vitamin C	30 mg	30 %
Vitamin K	23 µg	33 %
Beta-Carotin	8.5 mg	über 400 %
Vitamin E	4.5 mg	38 %
Vitamin A	1.4 mg	150 %
Vitamin B5	0.8 mg	13.8 %
Vitamin B6	0.27 mg	13.5 %

Mineralstoffe der Süskartoffel

Mineralstoff	pro 100 g Süskartoffel	Tagesbedarf in Prozent
Kalium	413 mg	10.3 %
Zink	0.9 mg	10.6 %
Mangan	0.4 mg	11.4 %
Kupfer	0.16 mg	12.8 %