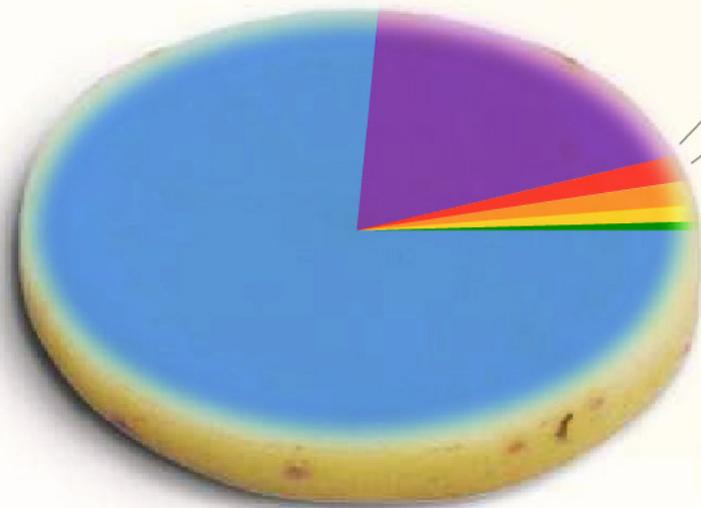


Composition

250 g de pommes de terre contiennent environ:



37 g d'hydrates de carbone

5 g d'albumine

3 g de vitamines, oligo-éléments

5 g de fibres

0.5 g de matières grasses

199.5 g d'eau

Rentrent également dans la composition:

Vitamine B1: 0.25 – 0.3 mg (1/4 des besoins journaliers)

Vitamine B2: 120 microgrammes (1/10 des besoins journaliers)

Vitamine B6: 0.8 – 0.9 mg (2/3 des besoins journaliers)

Vitamine C: 35 – 42 mg (1/3 des besoins journaliers)

Acide folique: 55 – 66 microgramme (1/6 des besoins journaliers)

Potassium: 1050 – 1250 mg (1/2 des besoins journaliers)

Magnésium: 50 – 65 mg (1/6 des besoins journaliers)

Fer: 2.5 – 3 mg (1/5 – 1/4 des besoins journaliers)

source: Souci-Fachmann-Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 6. Auflage, medpharm, Stuttgart, 2000