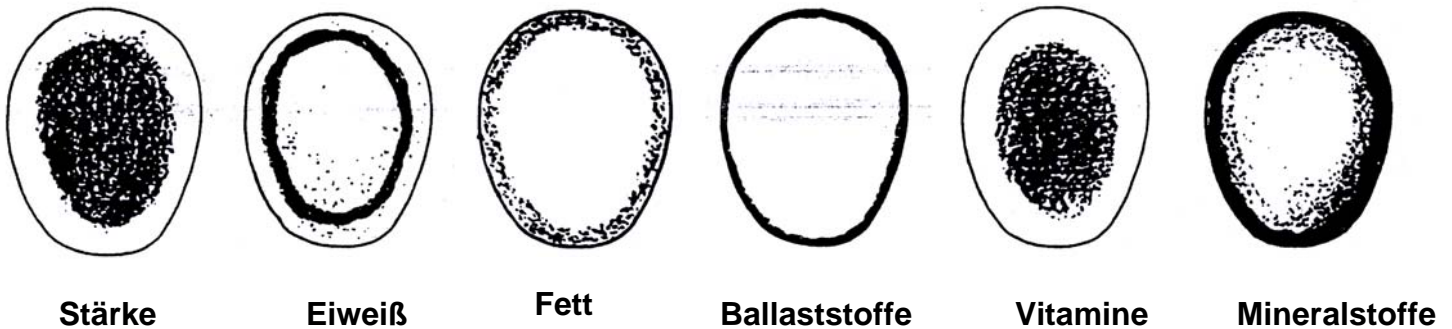


## Wo stecken die Inhaltsstoffe in der Knolle?



## Inhaltsstoffe im Vergleich

Zusammensetzung pro 100g	frische Kartoffeln	Kartoffel ungeschält, gekocht	Kartoffel geschält, gekocht	Reis, weiß gekocht	Nudeln, gekocht
<b>Energie (kcal)</b>	71	75	68	126	145
<b>Eiweiß (g)</b>	2	1,6	1,8	2	5
<b>Fett (g)</b>	0,1	0,3	0,1	Spuren	1
<b>Kohlenhydrate (g)</b>	15	16,4	15	29	28
<b>Ballaststoffe (g)</b>	2,3	1,6	1,2	Spuren	1
<b>Kalium (mg)</b>	420	400	280	33	20
<b>Eisen (mg)</b>	0,4	0,4	0,4	0,1	0,9
<b>Vitamin C (mg)</b>	17	15	6	0	0

## Fettgehalt von Kartoffelzubereitungen

Kartoffelzubereitung	Fettgehalt pro 100g
<b>Pellkartoffeln</b>	0,1 g
<b>Kartoffelpüree</b>	3,8
<b>Pommes frites</b>	14,5
<b>Bratkartoffeln</b>	8
<b>Kartoffelpuffer</b>	19
<b>Chips</b>	39

