

Inhaltsstoff	Menge				Tagesbedarf
		100 g Kartoffeln ungeschält roh	100 g Kartoffeln geschält gegart	100 g Batate (Süßkartoffel)	Zufuhrempfehlungen D-A-CH Frauen 25 bis unter 51, PAL 1,4
Hauptinhaltsstoffe					
Ballaststoffe gesamt	g	1,23	1,19	3,14	30
Broteinheiten		1,5	1	2	20,5
Eiweiß/Aminosäuren	g	1,94	1,9	1,63	53,57
Fett	g	0,01	0,01	0,6	58,06
Kilojoule		317	304	491	7536
Kilokalorien		76	73	117	1800
Kohlenhydrate	g	15,62	15	24,08	246,43
Mineralstoffe	g	1,02	0,91	1,12	differenziert
Wasser	g	79,57	80,44	68,94	2600
Alkohol	g	0	0	0	
Aminosäuren essenziell					
Isoleucin	mg	90	88	72	
Leucin	mg	127	124	89	
Lysin	mg	127	124	70	
Methionin	mg	33	32	30	
Phenylalanin	mg	93	91	84	
Threonin	mg	76	74	72	
Tryptophan	mg	30	29	30	
Valin	mg	116	113	116	
essenzielle Aminosäuren	mg	927	905	764	
Aminosäuren semi-essenziell					
Histidin	mg	33	32	31	
Arginin	mg	116	113	69	
Aminosäuren nicht essenziell					
Alanin	mg	83	81	108	
Asparaginsäure	mg	336	328	302	
Cystein	mg	21	21	26	
Glutaminsäure	mg	359	351	194	
Glycin	mg	74	72	86	
Prolin	mg	79	77	82	
Serin	mg	83	81	96	
Tyrosin	mg	65	64	75	
nicht essenzielle Aminosäuren	mg	1014	990	868	
Säuren					
Organische Säuren	mg	610	555	490	
Ausgewählte Kohlenhydrate					
Cellulose	g	0,43	0,42	0,98	
Fructose	g	0,16	0,15	0,65	
Glucose	g	0,23	0,22	0,79	
Saccharose	g	0,31	0,3	3,18	
Stärke	g	14,91	14,32	19,46	
Fettsäuren					
einfach ungesättigte Fettsäuren	g	0	0	0,04	19,35
Gesättigte Fettsäuren	g	< 0,01	< 0,01	0,23	19,35
Linolensäure	g	< 0,01	< 0,01	0,04	0,97
Linolsäure	g	< 0,01	< 0,01	0,17	4,84
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	< 0,01	< 0,01	0,21	19,35
Mineralstoffe/ Spurenelemente					
Calcium	mg	9	9	22	1000
Chlorid	mg	45	45	46	3000
Eisen	mg	0,89	0,86	0,66	15
Fluorid	µg	10	10	17	3100
Jodid	µg	3,4	3,4	2,4	200
Kalium	mg	381	340	360	2000
Kupfer	µg	99	95	130	1250
Magnesium	mg	22	21	18	300
Mangan	µg	106	107	240	3500
Natrium	mg	3	3	4	2000
Phosphor	mg	31	31	39	700
Zink	mg	0,42	0,41	0,23	8
Sonstiges					
Harnsäure	mg	16	16	14	
Kochsalz	g	< 0,01	< 0,01	< 0,01	5
Sterine					
Cholesterin	mg	0	0	0	300
Vitamine					
α-Tocopherol	mg	0,05	0,05	4,56	
Biotin	µg	0,4	0,3	4	45
Folat (Folsäure gesamt)	µg	15	9	12	300
Niacinäquivalent	µg	1720	1531	1100	12000
Pantothensäure	mg	0,4	0,33	0,83	6
Retinoläquivalent	µg	1	1	1314	800
β-Carotin	µg	5	5	7887	
Vitamin A Retinol	mg	0	0	0	
Vitamin B1	mg	0,08	0,07	0,06	1
Vitamin B12	µg	0	0	0	4
Vitamin B2	mg	< 0,01	< 0,01	0,05	1,1
Vitamin B6	mg	0,16	0,14	0,27	1,4
Vitamin C	mg	18,76	14,86	30	95
Vitamin D	µg	0	0	0	20
Vitamin E Aktiv.	mg	0,05	0,05	4,56	12
Vitamin K	µg	2	2	0	60
Glykoalkaloide	mg	1 bis 15			