

Βιταμίνες και μέταλλα που περιέχει η πατάτα

Βιταμίνες και μέταλλα (mg, εκτός αν αναφέρεται αλλιώς)	Σε μία μέτρια πατάτα (213 g)	Περιεκτικότητα ανά 2.000 θερμίδες	Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς που αναγράφεται στις συσκευασίες τροφίμων (ΕΕ)	Παρατηρήσεις
Ενέργεια (kcal)	164	2.000	2.000	
Ασβέστιο	25,60	312	800	39%
Σίδηρος	1,72	21	14	υπερκαλύπτεται
Μαγνήσιο	49,00	598	375	υπερκαλύπτεται
Φώσφορος	121,00	1.476	700	υπερκαλύπτεται
Κάλιο	905,00	11.037	2.000	υπερκαλύπτεται
Ψευδάργυρος	0,64	7,8	10	υπερκαλύπτεται
Χαλκός	0,23	2,9	1	υπερκαλύπτεται
Μαγγάνιο	0,33	4,0	2	υπερκαλύπτεται
Σελήνιο	1	10,4	55	19%
Βιταμίνη E	0,021	0,3	12	2%
Βιταμίνη K (mcg)	4,26	52,0	75	υπερκαλύπτεται
Βιταμίνη C	42	512	80	υπερκαλύπτεται
Θειαμίνη (βιταμίνη B1)	0,17	2	1,1	υπερκαλύπτεται
Ριμποφλαβίνη (βιταμίνη B2)	0,07	1	1,4	υπερκαλύπτεται
Νιασίνη (βιταμίνη B3)	2,26	28	16	υπερκαλύπτεται
Παντοθενικό οξύ (βιταμίνη B5)	0,63	1.847	6	υπερκαλύπτεται
Πυριδοξίνη (βιταμίνη B6)	0,64	56	1,40	υπερκαλύπτεται
Φολικό οξύ (βιταμίνη B9) (mcg)	32	390	200	υπερκαλύπτεται

Πηγή στοιχείων στήλης 2: USDA, SR Legacy, NDB Number 11352.

Πηγή στοιχείων στήλης 4: Regulation (EU) No 1169/2011 of the European Parliament.