

Πόση πρωτεΐνη περιέχουν οι πατάτες;

Θρεπτικά συστατικά σε ωμές πατάτες με τη φλούδα τους	Σε μία μέτρια πατάτα (213 g)	Περιεκτικότητα ανά 2.000 θερμίδες	Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς που αναγράφεται στις συσκευασίες τροφίμων (ΕΕ)
Ενέργεια (kcal)	164,00	2.000	2.000
Συνολική πρωτεΐνη (g)	4,37	53	50
Λίπος (g)	0,19	2,3	70
Κορεσμένο λίπος (g)	0,05	0,65	20 g
Ίνες (g)	4,47	55	28
Υδατάνδρακες (g)	37,30	455	230
Σάκχαρα (g)	1,75	21	90

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

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