

## POMMES DE TERRE, AUTRES TUBERCULES ET RACINES

Pour 100g	Pomme de terre, sans peau cuite à l'eau	Patate douce épluché cuite à l'eau	Igname épluché cuit à l'eau	Topinambour épluché cuit à l'eau	Manioc épluché cuit à l'eau	Panais épluché cuit à l'eau
Protéines (g)	1,8	1,6	1,4	1,8	0,6	1,32
Lipides (g)	0,5	0,15	0,14	0,7	X	0,3
Glucides (g)	15,7	12,2	23	16	32	13,4
Fibres (g)	1,9	2,9	3,9	2,2	0,4	3,6
Calcium (mg)	6,5	32,5	14	33	12	37
Cuivre (mg)	0,07	0,13	0,15	X	X	0,14
Fer (mg)	0,3	0,71	0,52	0,2	0,6	0,58
Magnésium (mg)	17	22,5	18	14,1	13	29
Manganèse (mg)	0,1	0,38	0,37	X	0,24	0,3
Phosphore (mg)	40	43	49	64	40,5	69
Potassium (mg)	390	353	670	452	168	367
Sélénium (µg)	<20	X	X	X	0,4	0,05
Zinc (mg)	0,23	0,26	0,2	0,3	0,3	0,1
Sel (mg)	<13	80	20	91	91	25,4
Vit B1 (mg)	0,06	0,1	0,1	X	0,05	0,26
Vit B2 (mg)	X	X	X	X	0,09	0,01
Vit B3 (mg)	0,6	1	0,55	0,1	0,5	0,2
Vit B5 (mg)	0,03	0,7	0,31	0,3	0,06	0,1
Vit B6 (mg)	0,17	0,2	0,23	X	0,05	0,6
Vit B9 (µg)	7,9	6	16	44	X	19

## LES PRODUITS DÉRIVÉS DES POMMES DE TERRE (PDT)

Pour 100g	Purée de PDT maison	Purée flocon restitué	PDT poêlées	PDT noisettes surgelées	PDT duchesse surgelées	PDT dauphine surgelées	Frites à la friteuse	Frites au four	Rostis	Chips	Gnocchis de PDT
Protéines (g)	1,8	2,4	2,3	2,8	3,4	4,5	3,2	3,7	2,1	5,6	5,01
Lipides (g)	0,3	0,5	3,45	6,6	8,5	17,7	11,9	6,6	9,4	34,3	2,05
Glucides (g)	16,8	13	20,1	28,5	29,5	30,2	34,5	32,6	21	51,1	33,8
Fibres (g)	1,22	2	2,5	3,4	4,8	2	3,9	4,2	2,64	4,5	2
Calcium (mg)	21,5	29,4	6,9	27	51	120	23	11	31	27	5,1
Cuivre (mg)	0,15	0,06	0,09	0,09	0,12	0,06	0,12	0,11	0,1	0,22	0,14
Fer (mg)	0,28	0,4	0,3	0,61	0,81	0,8	0,9	0,67	0,65	1,2	0,7
Magnésium (mg)	19	14,5	18,4	22	28	14	23,3	29	24	66	18,8
Manganèse (mg)	0,13	0,1	0,13	0,14	0,19	0,18	0,16	0,15	0,15	0,35	1,4
Phosphore (mg)	46	59,13	29	59	81	210	106	81	79	140	39
Potassium (mg)	303	260	312	420	530	180	684	590	480	1300	184
Sélénium (µg)	0,57	0,96	0,5	<20	<20	<20	<2,2	<20	<20	<20	5
Zinc (mg)	0,3	0,3	0,2	0,39	0,53	0,38	0,36	0,45	0,43	0,8	0,5
Sel (mg)	100	122	32	881	927	1338	74	396	1064	4,1	1021
Vit B1 (mg)	0,08	0,02	0,09	0,18	0,09	0,08	0,11	0,09	0,06	0,13	0,08
Vit B2 (mg)	0,03	0,08	0,03	0,03	0,05	0,07	0,05	0,01	0,04	0,01	<0,04
Vit B3 (mg)	1,16	1,2	0,1	0,66	0,34	0,31	2,5	1,15	2,3	19,4	1,6
Vit B5 (mg)	0,48	0,28	X	0,46	0,42	0,75	0,4	0,5	0,46	0,85	0,24
Vit B6 (mg)	0,23	0,17	0,18	0,17	0,26	0,11	0,37	0,5	0,18	0,44	0,12
Vit B9 (µg)	5	4	15	12,4	18,5	15,1	32,3	40,6	17,8	31,6	27,1