



Petra

von Diaetologie Eberharter

DIAETOLOGIN

ESSEN IS(S)T DIE ERSTE MEDIZIN

Ich helfe dir, eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung ohne jeglicher Verbote in deinen Alltag zu integrieren.

KONTAKT

www.diaetologie-eberharter.at



ESSEN IS(S)T ... ERDÄPFEL



INHALTSSTOFFE

70 kcal / 100 g

78 % Wasser

15 % Kohlenhydrate (Stärke)

2 % Eiweiß (hohe biologische Wertigkeit)

2 % Ballaststoffe

0,1 % Fett

2,9 % Sonstiges

(Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)

besonders reich an:

Kalium, Magnesium, Eisen,

B-Vitamine, Vitamin C

Quelle (modifiziert nach): Elmadfa I. et al. 2011, Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle

REZEPTIDEEN & TIPPS

- 💡 Solanin Gehalt gering halten
- 💡 dunkel und kühl lagern
- 💡 grüne Stellen, Triebe und Augen entfernen
- 💡 mit der Schale kochen

- 🍴 Gratins, Aufläufe, Eintöpfe
- 🍴 Salz- bzw. Petersilienerdäpfel
- 🍴 Püree, Suppen