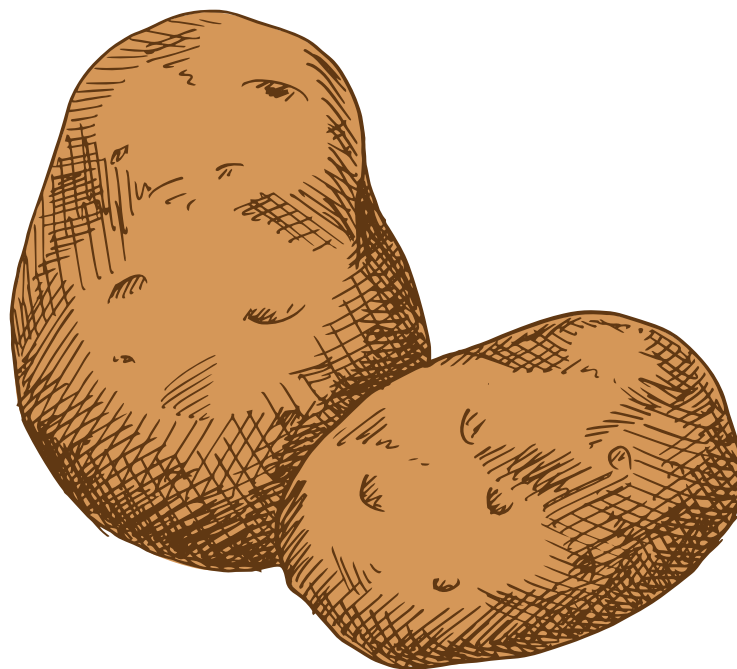


# POMME DE TERRE



## PAR PORTION DE 100 GRAMMES

### CRUE

Protéines : 2,0 g  
Hydrates de carbone : 17 g  
Gras : traces  
Calories : 76 calories

### CUITE AU FOUR

Protéines : 3,0 g  
Hydrates de carbone : 21 g  
Gras : traces  
Calories : 90 calories

### BOUILLIE

Protéines : 2,0 g  
Hydrates de carbone : 16 g  
Gras : traces  
Calories : 77 calories

### FRITE

Protéines : 3,0 g  
Hydrates de carbone : 12 g  
Gras : 8 g  
Calories : 271 calories

### RISSOLÉE

Protéines : 3,0 g  
Hydrates de carbone : 30 g  
Gras : 12 g  
Calories : 229 calories

➔ *20 % d'amidon qui se transforme en sucre sous l'effet de la chaleur et de la cuisson.*

➔ *Bonne source de potassium, de vitamines du complexe B et de vitamines C.*