

## 100 gram aardappels bevat:

- ♥ 77 gram water
- ♥ 19 gram koolhydraten
- ♥ 2 gram hoogwaardig eiwit
- ♥ 2 gram voedingsvezel
- ♥ 0 gram vet

## Aardappels zijn een bron van:

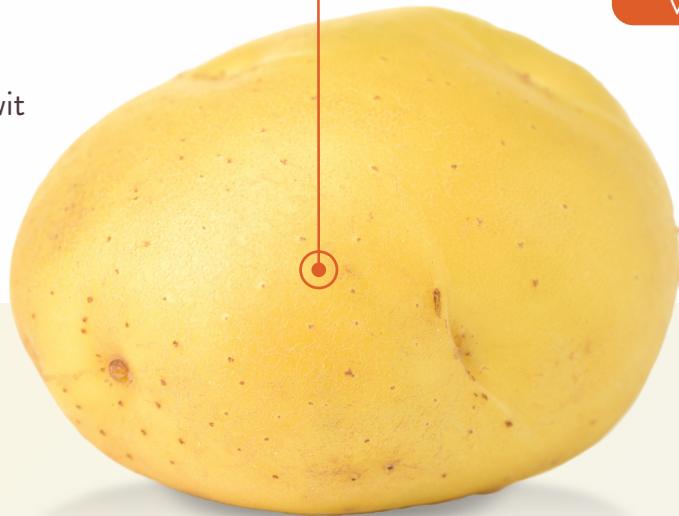
vezel

kalium

vitamine B6

vitamine B1

vitamine C



## Vezels:

Vezels zijn belangrijk voor een gezonde spijsvertering.

Aardappels zijn een goede bron van vezels:

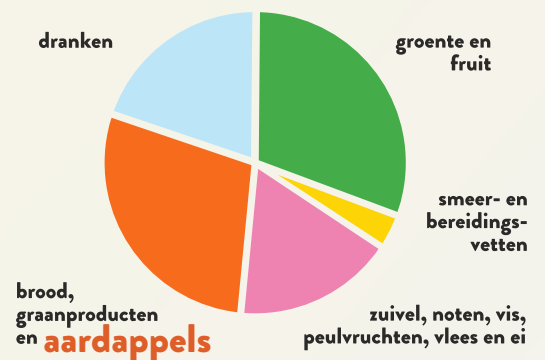
### Voedingsmiddel

### Vezels per 100 gram

Gekookte witte rijst	0,7 gram
Gekookte witte pasta	1,4 gram
Gekookte aardappels zonder schil	1,6 gram
Gekookte aardappels met schil	1,8 gram

## Schijf van

5



Bron: www.voedingscentrum.nl

100 gram

gekookte aardappels



80  
calorieën

100 gram

gekookte rijst of pasta



140  
calorieën

## Afvallen?



Gekookte/gepofte aardappels met schil bevatten relatief weinig calorieën en juist wel vezels die zorgen voor een verzadigd gevoel.

— [HTTP://KENNISPLATFORM.AARDAPPELS.NL](http://kennisplatform.aardappels.nl) —



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

