

Průměrný obsah látek a minerálů v bramborách

Tabulka udává dlouhodobě průměrný obsah živin, prvků, vitamínů a dalších nutričních parametrů zjištěných v bramborách.

Složka	Jednotka	Průměrný obsah	Prvek (mg/100 g)	Průměrný obsah	Složka (mg/100g)	Průměrný obsah
voda	g/100 g	79,0	Na	7	vitamin C	11 - 21
bílkoviny	g/100 g	2,1	K	360	vitamin D	-
tuky	g/100 g	0,2	Ca	6	vitamin E	stopy
cukry	g/100 g	0,6	Mg	14	vitamin B6	0,31
škrob	g/100 g	16,6	P	37	vitamin B12	stopy
vláknina	g/100 g	1,3	Fe	0,4	karoten	stopy
mastné kyseliny	g/100 g	0,1	Cu	0,08	thiamin	0,21
cholesterol	g/100 g	0	Zn	0,4	riboflavin	0,02
energie	kJ/100 g	318	Mn	0,1	niacin	0,6

Brambory také obsahují vitamin K 1ug/100mg.