

爱达荷马铃薯

富含营养价值

维生素以及矿物质

维生素



1个马铃薯为您提供

45%

的维生素日常需求！

钾

马铃薯的钾含量比香蕉还多！



马铃薯是维生素B6的最佳来源之一，维生素B6能帮助人体代谢蛋白质和碳水化合物。

维生素

B6



马铃薯含有强大的植物化学物质和抗氧化剂！

对健康的好处



马铃薯帮助维持心脏健康！

- 不含脂肪
- 不含胆固醇

不含麸质！

此外，1个马铃薯只有大约

110卡路里

马铃薯同时含有简单和复杂的碳水化合物

有效补充日常能量所需！

1个中型马铃薯含有2克纤维，

8%
日常纤维
摄取量

请认明



详情浏览 IdahoPotato.com/nutrition_education



facebook.com/FamousIdahoPotatoes



twitter.com/IdahoPotato