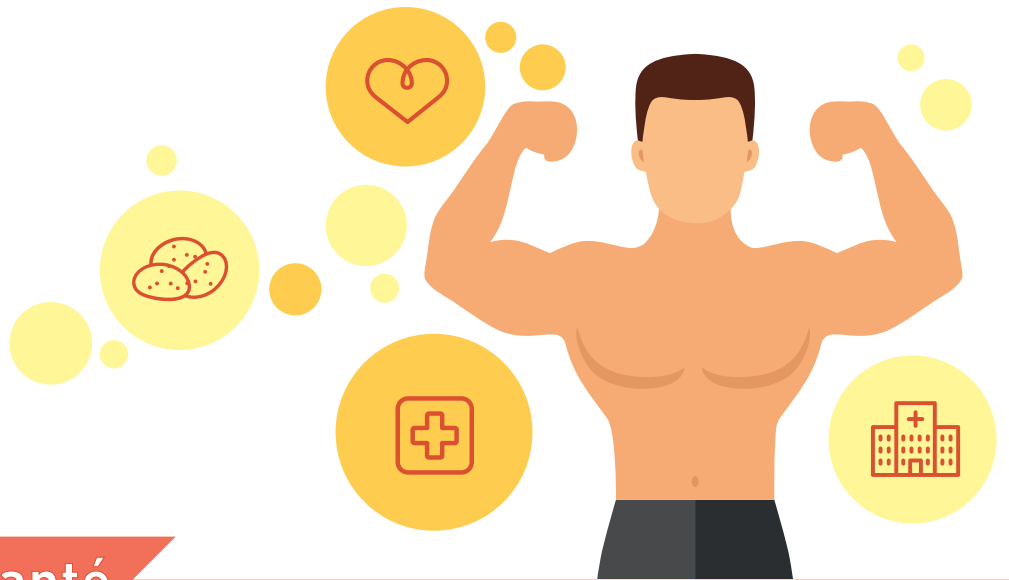


## TOUT SAVOIR SUR LA POMME DE TERRE



## L'alliée de votre santé

### UN ÉLÉMENT DE BASE, À INCLURE AU QUOTIDIEN

#### DES FIBRES, POUR UNE DIGESTION FACILE



Avec 2 g de fibres pour 100 g, la pomme de terre figure parmi les bons élèves. Les fibres alimentaires facilitent le transit et aident notamment à lutter contre la constipation.

La pomme de terre contient des quantités intéressantes de magnésium (pour le moral), de potassium (pour les muscles et le cœur), et aussi de phosphore (pour assimiler le calcium).

#### DES GLUCIDES, POUR ÉVITER LES FRINGALES



Contrairement aux sucres simples, digérés en quelques heures, les sucres complexes de la pomme de terre sont stockés et délivrent leur énergie lentement, pour éviter les petits creux de la mi-journée ou du goûter.

#### DE LA VITAMINE C, POUR PÉTILLER TOUTE LA JOURNÉE !



La vitamine C, c'est le petit coup de boost qui vous donne de l'énergie pour toute la journée. Elle aide également à lutter contre les maladies cardiovasculaires et à limiter le vieillissement de nos cellules.

**MAGNÉSIUM ET POTASSIUM : LE COCKTAIL GAGNANT**

**JAUNE OU VIOLETTE, C'EST ENCORE MIEUX CONTRE LE VIEILLISSEMENT !**

La pomme de terre, et surtout les variétés à chair jaune ou violacée, est également très riche en antioxydants qui aident l'organisme à lutter contre le vieillissement.

### À RETENIR

**250 g de pommes de terre contiennent autant de vitamine C qu'un petit verre de jus d'orange !**

## À CONSOMMER EN TOUTE LÉGÈRETÉ

### Et les lipides dans tout ça ?

La pomme de terre est composée de près de 80 % d'eau. Cerise sur le gâteau : elle ne contient pratiquement pas de lipides. Ce qui explique qu'elle est, au final, peu calorique : 75 kcal en moyenne pour 100 g de pommes de terre cuites à l'eau.

100 g  
de pommes  
de terre cuites  
à l'eau



équivalent à

75  
kcal

### Cuite, mais pas frite : la règle d'or

Attention : la façon dont vous allez cuisiner vos pommes de terre peut tout changer ! Frite, elle sera sans doute très bonne, mais

très calorique. La meilleure façon de la cuisiner est « en robe des champs », cuite à l'eau avec sa peau.

## À RETENIR

Pour lui conserver toutes ses propriétés santé, cuisinez la pomme de terre avec légèreté, en limitant les matières grasses.

## PAS QU'UN SIMPLE FÉCULENT !

La pomme de terre n'est pas un « simple féculent » : avec toutes ses vertus, les Canadiens la classent même parmi les légumes !



### Apports nutritionnels moyens de la pomme de terre

(pour 100 g de pommes de terre cuites à l'eau)

Valeur énergétique	75 kcal
Eau	78,9 g
Glucides	15,8 g
Protides	2 g
Lipides	0,22 g
Vitamine C	7,96 mg
Vitamine B3	1,73 mg
Vitamine B5	0,565 mg
Vitamine B6	0,268 mg
Vitamine B9	13 µg
Potassium	279 mg
Magnésium	17,3 mg
Phosphore	37,2 mg
Fer	0,25 mg
Fibres	< 2,05 g

#### Références

- Table Ciqual 2013 de la pomme de terre cuite à l'eau, ANSES, [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. Critical reviews in food science and nutrition 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. American Society for Nutrition 2013 ; 4 : 393S-401S.