

Die Kart ffel.



*weckt
die Stärke
in Dir!*



Die Bayerische Kartoffel – *weckt die Stärke in Dir!*

Sport fördert den Appetit – und umgekehrt wer gezielt auf eine ausgewogene Ernährung achtet, der kann die eigene sportliche Leistung steigern. Besonders vor Ausdauerbelastungen, wie etwa beim Joggen oder Walken, sollten gezielt sogenannte speicherfüllende komplexe Kohlehydrate gegessen werden. Ziel dieses „Carbonloadings“ ist es, die Energie bereitzustellen, von der der Körper während der Dauerbelastung zehren kann.

Powerfood Kartoffel

Die energiereichen Knollen zählen zu den komplexen Kohlehydraten und sind damit ein idealer Power-Boost auf Deinem Speiseplan. In und unter der zarten Kartoffelschale schlummern zahlreiche Inhaltsstoffe, die Dir beim Sport schnelle Beine machen:

1. Elf verschiedene Vitamine aus den Gruppen, C, A und B sind als Nährstoffe und für einen schnellen Stoffwechsel unerlässlich.
2. Neben Ballaststoffen enthalten Kartoffeln Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen.
3. Die Knollen haben es in sich – den sie enthalten zwischen zehn und 20 Prozent Stärke, die durch das Kochen aufgeschlossen und für den Menschen verwertbar wird.
4. Der Eiweißgehalt ist mit rund zwei Prozent relativ gering – jedoch besitzt das Kartoffelprotein eine besonders hohe biologische Wertigkeit.
5. Hauptbestandteil der Powerknolle ist mit knapp 70 Prozent Wasser!



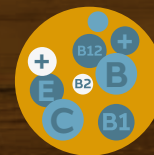
80%
WASSER



20%
STÄRKE
LEICHT VERDAULICHE
ENERGIE



2%
EIWEISS
BESONDERS
HOCHWERTIG



11
VITAMINE
VERGLEICH-
BAR MIT
ÄPFELN



15
MINERAL-
STOFFE
REICH AN
CALCIUM

Poleposition für die Bayerische Kartoffel

Die Bayerische Kartoffel ist eine landwirtschaftliche Initiative, die zu gleichen Anteilen aus Bayerischen Kartoffelanbauer und Kartoffelvermarkter besteht. Ziel ist es, beim Konsumenten eine höhere Sensibilität für den Kauf regionaler Kartoffelprodukte zu erreichen. Zielt das weißblaue Siegel des Verbandes eine Packung Erdäpfel, dann kannst Du Dir sicher sein: Diese Kartoffeln sind in Bayern gewachsen und abgepackt oder zu Spezialitäten verarbeitet worden.

Weitere Informationen sowie tolle Rezeptvorschläge findest Du auf www.bayerische-kartoffel.de



www.bayerische-kartoffel.de