

Presseinformation

Schlank mit der Kartoffel

Leckere Kartoffelgerichte bringen den Körper in Bestform

Berlin, 16. Januar 2018. Sie sind rund, länglich oder oval und machen einfach immer eine gute Figur: Kartoffeln. Die tollen Knollen sind nämlich dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe und ihrer geringen Kalorienanzahl die idealen Helfer, wenn es darum geht, überschüssigen Pfunden den Kampf anzusagen.



Die guten Inhaltsstoffe der Kartoffel können beim Abnehmen helfen.

Quelle: KMG/Souci Fachmann Kraut (bei Verwendung bitte nennen)

Abnehmen mit Kartoffel-Gerichten

Was viele nicht wissen: Die Kartoffel ist ein echter Schlankmacher. Mit 77,8 Prozent besteht sie zu über drei Vierteln aus Wasser und ist mit 0,1 Prozent nahezu fettfrei. Doch das ist noch nicht alles, denn die schlanke Knolle enthält zudem kaum Kalorien (70 Kilokalorien/in 100 Gramm), dafür aber reichlich Kalium (417 Milligramm/in 100 Gramm). Dieser Mineralstoff ist für die Regulation des

Wasserhaushaltes verantwortlich und hilft dem Körper, sich auf sanfte Weise zu entwässern. Wer regelmäßig beispielsweise gekochte Kartoffeln oder Kartoffeln aus dem Ofen isst, kann somit Stoffwechselendprodukte und Wassereinlagerungen natürlich ausschwemmen.

Vitamin C für straffes Bindegewebe

Die stark basische Kartoffel bringt zusätzlich den Säure-Basen-Haushalt des Körpers in Balance. Ihr hoher Vitamin C-Gehalt (17 Milligramm/in 100 Gramm) kurbelt den Fettstoffwechsel an und sorgt für ein straffes Bindegewebe. Und das Beste daran: Die Mischung aus leicht verdaulichem Pflanzeneiweiß und Kohlenhydraten in der Kartoffel sorgt dafür, dass man länger satt bleibt und Heißhunger-Attacken keine Chance haben. Perfekte Voraussetzungen also für eine gesunde Ernährung, bei der nebenher noch die Pfunde purzeln.

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel erhalten Sie unter

<http://www.die-kartoffel.de/>.

Presseinformation

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverbände e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Dimitra Tsiagidou
E-Mail: tsiagidou@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-812
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank