



Contenuto sostanze nutritive

Agnello (in media, senza interiora e cotoletta), cruda

Valori nutritivi

per 100 g

Valore energetico

Energia, chilojoule	570 kJ
Energia, calorie	135 kcal

Sostanze nutritive principali

Proteine	20.5 g
Carboidrati, disponibili	0 g
Amido	0 g
Zucchero	0 g
Fibre alimentari	0 g
Grasso, totale	5.83 g
Acidi grassi saturi	2.99 g
Acidi grassi monoinsaturi	2.69 g
Acidi grassi polinsaturi	0.63 g
Colesterolo	67.3 mg
Alcol	0 g
Acqua	71.8 g

Sostanze micronutritive

Vitamine liposolubili

Vitamina A	6.45 µg-RE
Equivalente Beta Carotene	3.75 µg-BCE
Vitamina D (Calciferolo)	3.8 µg
Vitamina E	0.4 mg-ATE

Vitamine idrosolubili

Vitamina B1 (tiamina)	0.17 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.1 mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.38 mg
Vitamina B12 (cobalamina)	3.3 µg
Niacina	1.6 mg
Acido folico	11 µg
Acido pantotenico	0.77 mg
Vitamina C (acido ascorbico)	0 mg

Sali minerali (macroelementi)

Sodio	58.3 mg
Potassio	310 mg
Cloruro	77.3 mg
Calcio	6.28 mg
Magnesio	22 mg
Fosforo	187 mg

Sali minerali (microelementi)

Ferro	1.68 mg
Iodio	0.74 µg
Zinco	3.35 mg

Data: 18. Gennaio 2019

Fonte: Banca dati svizzera dei valori nutritivi (www.naehrwertdaten.ch)