

# Contenuto sostanze nutritive

## Agnello, spezzatino, crudo (Svizzera)

### Valori nutritivi

per 100 g

#### Valore energetico

Energia, chilojoule	650 kJ
Energia, calorie	155 kcal

#### Sostanze nutritive principali

Proteine	19.6 g
<b>Carboidrati, disponibili</b>	0 g
Zucchero	0 g
Fibre alimentari	0 g
<b>Grasso, totale</b>	8.4 g
Acidi grassi saturi	4.34 g
Acidi grassi monoinsaturi	3.71 g
Acidi grassi polinsaturi	1 g
Colesterolo	66 mg
Alcol	0 g
Acqua	69.9 g

#### Sostanze micronutritive

##### Vitamine liposolubili

Vitamina A	0 µg-RE
Equivalente Beta Carotene	0 µg-BCE
Vitamina D (Calciferolo)	6.1 µg
Vitamina E	0.5 mg-ATE

### **Vitamine idrosolubili**

Vitamina B1 (tiamina)	0.18 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.06 mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.36 mg
Vitamina B12 (cobalamina)	3.6 µg
Acido folico	6 µg
Acido pantotenico	0.57 mg
Vitamina C (acido ascorbico)	0 mg

### **Sali minerali (macroelementi)**

Sodio	60 mg
Potassio	306 mg
Cloruro	75 mg
Calcio	4.6 mg
Magnesio	18 mg
Fosforo	168 mg

### **Sali minerali (microelementi)**

Ferro	1.3 mg
Iodio	0.71 µg
Zinco	4.3 mg

Data: 18. Gennaio 2019

Fonte: Banca dati svizzera dei valori nutritivi ([www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))