



Contenuto sostanze nutritive

Agnello, cosciotto (Svizzera, Nuova Zelanda), crudo

Valori nutritivi

per 100 g

Valore energetico

Energia, chilojoule	650 kJ
Energia, calorie	155 kcal

Sostanze nutritive principali

Proteine	20.2 g
Carboidrati, disponibili	0 g
Zucchero	0 g
Fibre alimentari	0 g
Grasso, totale	8.2 g
Acidi grassi saturi	4.37 g
Acidi grassi monoinsaturi	3.73 g
Acidi grassi polinsaturi	0.88 g
Colesterolo	65 mg
Alcol	0 g
Acqua	69.1 g

Sostanze micronutritive

Vitamine liposolubili

Vitamina A	8.6 µg-RE
Equivalente Beta Carotene	5 µg-BCE
Vitamina D (Calciferolo)	6.1 µg
Vitamina E	0.4 mg-ATE

Vitamine idrosolubili

Vitamina B1 (tiamina)	0.18 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.06 mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.46 mg
Vitamina B12 (cobalamina)	3.6 µg
Acido folico	6 µg
Acido pantotenico	0.92 mg
Vitamina C (acido ascorbico)	0 mg

Sali minerali (macroelementi)

Sodio	61 mg
Potassio	327 mg
Cloruro	76 mg
Calcio	4.7 mg
Magnesio	20 mg
Fosforo	191 mg

Sali minerali (microelementi)

Ferro	1.6 mg
Iodio	0.79 µg
Zinco	3.6 mg

Data: 18. Gennaio 2019

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