

# Contenuto sostanze nutritive

## Agnello, costoletta, cruda

### Valori nutritivi

per 100 g

#### Valore energetico

Energia, chilojoule	750 kJ
Energia, calorie	180 kcal

#### Sostanze nutritive principali

Proteine	20.2 g
<b>Carboidrati, disponibili</b>	0 g
Zucchero	0 g
Fibre alimentari	0 g
<b>Grasso, totale</b>	10.9 g
Acidi grassi saturi	5.18 g
Acidi grassi monoinsaturi	3.95 g
Acidi grassi polinsaturi	0.93 g
Colesterolo	72 mg
Alcol	0 g
Acqua	65.4 g

#### Sostanze micronutritive

##### Vitamine liposolubili

Vitamina A	8.6 µg-RE
Equivalente Beta Carotene	5 µg-BCE
Vitamina D (Calciferolo)	5.2 µg
Vitamina E	0.5 mg-ATE

### **Vitamine idrosolubili**

Vitamina B1 (tiamina)	0.18 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.06 mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.32 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	69 mg
Potassio	310 mg
Cloruro	79 mg
Calcio	8.4 mg
Magnesio	20 mg
Fosforo	183 mg

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

Ferro	1.5 mg
Iodio	0.91 µg
Zinco	2.1 mg

Data: 18. Gennaio 2019

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