

Contenuto sostanze nutritive

Agnello, filetto, crudo

Valori nutritivi

per 100 g

Valore energetico

Energia, chilojoule	480 kJ
Energia, calorie	115 kcal

Sostanze nutritive principali

Proteine	20.4 g
Carboidrati, disponibili	0 g
Amido	0 g
Zucchero	0 g
Fibre alimentari	0 g
Grasso, totale	3.4 g
Acidi grassi saturi	1.34 g
Acidi grassi monoinsaturi	1.46 g
Acidi grassi polinsaturi	0.18 g
Colesterolo	66 mg
Alcol	0 g
Acqua	75.1 g

Sostanze micronutritive

Vitamine liposolubili

Vitamina A	8.6 µg-RE
Equivalente Beta Carotene	5 µg-BCE
Vitamina D (Calciferolo)	0 µg
Vitamina E	0.19 mg-ATE

Vitamine idrosolubili

Vitamina B1 (tiamina)	0.13 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.23 mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.17 mg
Vitamina B12 (cobalamina)	2.2 µg
Niacina	6.5 mg
Acido folico	24 µg
Acido pantotenico	0.66 mg
Vitamina C (acido ascorbico)	0 mg

Sali minerali (macroelementi)

Sodio	68 mg
Potassio	276 mg
Cloruro	79 mg
Calcio	12 mg
Magnesio	27 mg
Fosforo	190 mg

Sali minerali (microelementi)

Ferro	1.91 mg
Iodio	0.7 µg
Zinco	3.19 mg

Data: 18. Gennaio 2019

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