

Valeur nutritive

Agneau/mouton (moyenne sans abats ni côtelette), cru

Valeurs nutritives

pour 100 g

Valeur énergétique

Energie, kilojoules	570 kJ
Energie, calories	135 kcal

Principales substances nutritives

Protéines	20.5 g
Hydrates de carbone, disponibles	0 g
Amidon	0 g
Sucre	0 g
Fibres	0 g
Graisse, total	5.83 g
Acides gras saturés	2.99 g
Acides gras monoinsaturés	2.69 g
Acides gras polyinsaturés	0.63 g
Cholestérol	67.3 mg
Alcool	0 g
Eau	71.8 g

Micro-substances nutritives

Vitamines liposolubles

Vitamine A	6.45 µg-RE
Equivalents du bêta-carotène	3.75 µg-BCE
Vitamine D (calciférol)	3.8 µg
Vitamine E	0.4 mg-ATE

Vitamines hydrosolubles

Vitamine B1 (thiamine)	0.17 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0.1 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.38 mg
Vitamine B12 (cobalamine)	3.3 µg
Niacine	1.6 mg
Acide folique	11 µg
Acide pantothénique	0.77 mg
Vitamine C (acide ascorbique)	0 mg

Minéraux (macro-éléments)

Sodium	58.3 mg
Potassium	310 mg
Chlorure	77.3 mg
Calcium	6.28 mg
Magnésium	22 mg
Phosphore	187 mg

Minéraux (oligo-éléments)

Fer	1.68 mg
Iode	0.74 µg
Zinc	3.35 mg

Date: 17. Janvier 2019

Source: Banque de données suisse des valeurs nutritives (www.naehrwertdaten.ch)