

Valeur nutritive

Agneau, ragoût, cru (Suisse)

Valeurs nutritives

pour 100 g

Valeur énergétique

Energie, kilojoules	650 kJ
Energie, calories	155 kcal

Principales substances nutritives

Protéines	19.6 g
Hydrates de carbone, disponibles	0 g
Sucre	0 g
Fibres	0 g
Graisse, total	8.4 g
Acides gras saturés	4.34 g
Acides gras monoinsaturés	3.71 g
Acides gras polyinsaturés	1 g
Cholestérol	66 mg
Alcool	0 g
Eau	69.9 g

Micro-substances nutritives

Vitamines liposolubles

Vitamine A	0 µg-RE
Equivalents du bêta-carotène	0 µg-BCE
Vitamine D (calciférol)	6.1 µg
Vitamine E	0.5 mg-ATE

Vitamines hydrosolubles

Vitamine B1 (thiamine)	0.18 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0.06 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.36 mg
Vitamine B12 (cobalamine)	3.6 µg
Acide folique	6 µg
Acide pantothénique	0.57 mg
Vitamine C (acide ascorbique)	0 mg

Minéraux (macro-éléments)

Sodium	60 mg
Potassium	306 mg
Chlorure	75 mg
Calcium	4.6 mg
Magnésium	18 mg
Phosphore	168 mg

Minéraux (oligo-éléments)

Fer	1.3 mg
Iode	0.71 µg
Zinc	4.3 mg

Date: 17. Janvier 2019

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