

# Valeur nutritive

## Agneau, gigot, cru (Suisse, Nouvelle-Zélande)

### Valeurs nutritives

pour 100 g

#### Valeur énergétique

Energie, kilojoules	650 kJ
Energie, calories	155 kcal

#### Principales substances nutritives

Protéines	20.2 g
<b>Hydrates de carbone, disponibles</b>	0 g
Sucre	0 g
Fibres	0 g
<b>Graisse, total</b>	8.2 g
Acides gras saturés	4.37 g
Acides gras monoinsaturés	3.73 g
Acides gras polyinsaturés	0.88 g
Cholestérol	65 mg
Alcool	0 g
Eau	69.1 g

#### Micro-substances nutritives

##### Vitamines liposolubles

Vitamine A	8.6 µg-RE
Equivalents du bêta-carotène	5 µg-BCE
Vitamine D (calciférol)	6.1 µg
Vitamine E	0.4 mg-ATE

### **Vitamines hydrosolubles**

Vitamine B1 (thiamine)	0.18 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0.06 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.46 mg
Vitamine B12 (cobalamine)	3.6 µg
Acide folique	6 µg
Acide pantothénique	0.92 mg
Vitamine C (acide ascorbique)	0 mg

### **Minéraux (macro-éléments)**

Sodium	61 mg
Potassium	327 mg
Chlorure	76 mg
Calcium	4.7 mg
Magnésium	20 mg
Phosphore	191 mg

### **Minéraux (oligo-éléments)**

Fer	1.6 mg
Iode	0.79 µg
Zinc	3.6 mg

Date: 17. Janvier 2019

Source: Banque de données suisse des valeurs nutritives ([www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))