

Valeur nutritive

Agneau, côtelette, crue (Suisse)

Valeurs nutritives

pour 100 g

Valeur énergétique

Energie, kilojoules	750 kJ
Energie, calories	180 kcal

Principales substances nutritives

Protéines	20.2 g
Hydrates de carbone, disponibles	0 g
Sucre	0 g
Fibres	0 g
Graisse, total	10.9 g
Acides gras saturés	5.18 g
Acides gras monoinsaturés	3.95 g
Acides gras polyinsaturés	0.93 g
Cholestérol	72 mg
Alcool	0 g
Eau	65.4 g

Micro-substances nutritives

Vitamines liposolubles

Vitamine A	8.6 µg-RE
Equivalents du bêta-carotène	5 µg-BCE
Vitamine D (calciférol)	5.2 µg
Vitamine E	0.5 mg-ATE

Vitamines hydrosolubles

Vitamine B1 (thiamine)	0.18 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0.06 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.32 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	69 mg
Potassium	310 mg
Chlorure	79 mg
Calcium	8.4 mg
Magnésium	20 mg
Phosphore	183 mg

Minéraux (oligo-éléments)

Fer	1.5 mg
Iode	0.91 µg
Zinc	2.1 mg

Date: 17. Janvier 2019

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