

Hígado (100 gr.)
Fuente información

Ternera		
J. Mataix	O. Moreiras	REGAL

Ternera frito	Ternera cocido
Mac Cance	REGAL

Buey	
J. Mataix	REGAL

Buey estofado	Buey cocido
Mac Cance	REGAL

Porción comestible (gr)	100	100	100
Energía (Kcal)	135	132	136
Energía (Kj)	564	-	572
Agua (gr)	69	73,1	71
Proteína (gr)	19	20,5	19
Grasa total (gr)	4,38	4,8	5
AG Saturados (gr)	1,63	0,78	1,7
AG Monoinsaturados (gr)	0,94	0,5	0,97
AG Polinsaturados (gr)	0,69	0,35	1
Colesterol (mg)	300	370	335
Hidratos de carbono (gr)	5,3	1,6	3,6
Fibra (gr)	0	0	0
Sodio (mg)	136	93	76
Potasio (mg)	300	330	301
Calcio (mg)	8	10	8
Magnesio (mg)	13	20	20
Fósforo (mg)	250	250	264
Hierro (mg)	5	8	4,9
Cobre (mg)	5,83	-	-
Cinc (mg)	4,8	4,8	-
Cloro (mg)	-	-	-
Manganeso (mg)	0,07	-	-
Selenio (µg)	38	24	-
Yodo (µg)	-	-	-
Vit. B1 / Tiamina (mg)	0,3	-	0,24
Vit. B2 / Riboflavina (mg)	3	-	2,7
Vit. B6 / Piridoxina (mg)	2	-	0,77
Vit. B12 / Cianocobalamina (µg)	46,8	-	69
Vit. B9 / Folatos (µg)	642	-	441
Vit. B3 / Niacina (mg eq.)	15	-	14,1
Vit. C / Ác. Ascórbico (mg)	30	-	25
Vit. B5 / Pantoténico (mg)	3,01	-	6,3
Vit. B8 / Biotina (µg)	-	-	-
Vit. A / Retinol (µg eq.)	4427	-	10000
Vit. D / Colecalciferol (µg)	1,2	-	0,3
Vit. E / alfa tocoferol (mg)	1,5	-	0,25

100	100	100
135	132	136
564	-	572
69	73,1	71
19	20,5	19
4,38	4,8	5
1,63	0,78	1,7
0,94	0,5	0,97
0,69	0,35	1
300	370	335
5,3	1,6	3,6
0	0	0
136	93	76
300	330	301
8	10	8
13	20	20
250	250	264
5	8	4,9
5,83	-	-
4,8	4,8	-
-	-	-
0,07	-	-
38	24	-
-	-	-
0,3	-	0,24
3	-	2,7
2	-	0,77
46,8	-	69
642	-	441
15	-	14,1
30	-	25
3,01	-	6,3
-	-	-
4427	-	10000
1,2	-	0,3
1,5	-	0,25

100	100
176	160
734	672
64,5	66
22,3	22,3
9,6	6
-	2
-	1,2
-	1,3
330	315
tr	4
0	0
70	92
350	365
8	10
24	25
380	320
12,2	6
23,86	-
15,9	-
110	-
0,29	-
27	-
-	-
0,61	0,21
2,89	3,1
0,89	0,71
58	65
110	300
13,6	13,7
19	23
4,1	6,2
50	-
25200	12500
0,3	0,3
0,5	0,25

100	100
136	135
568	568
68	70
20	21,1
3,85	4
1,5	1,5
0,51	0,64
0,84	0,84
354	300
5,82	3,5
0	0
73	96
323	325
6	7
19	17
318	358
6,82	7,2
3,34	-
3,92	-
-	-
0,26	-
41,3	-
-	-
0,26	0,26
2,78	2,9
0,94	0,8
69,19	81
258	266
12,78	14
22	25
7,62	7,6
-	-
10503	10000
1,6	1,2
0,67	0,5

100	100
198	152
831	642
62,6	64,4
24,8	23,6
9,5	4,7
3,5	1,8
1,5	0,68
2	1
240	290
3,6	3,8
0	0
110	102
250	346
11	7
19	18
380	388
7,8	7,7
2,3	-
4,3	-
120	-
0,44	-
50	-
-	-
0,18	0,2
3,6	3
0,52	0,65
110	67
290	254
10,3	12
15	20
5,7	6,6
50	-
17300	10800
1,1	1,2
0,44	0,5