

Lengua (100 gr.)
Fuente información

Cordero estofada
Mac Cance

Ternera		
J. Mataix	O. Moreiras	REGAL

Buey
J. Mataix

Porción comestible (gr)	100
Energía (Kcal)	289
Energía (Kj)	1197
Agua (gr)	56,9
Proteína (gr)	18,2
Grasa total (gr)	24
AG Saturados (gr)	-
AG Monoinsaturados (gr)	-
AG Polinsaturados (gr)	-
Colesterol (mg)	270
Hidratos de carbono (gr)	0
Fibra (gr)	0
Sodio (mg)	80
Potasio (mg)	110
Calcio (mg)	11
Magnesio (mg)	13
Fósforo (mg)	200
Hierro (mg)	3,4
Cobre (mg)	-
Cinc (mg)	-
Cloro (mg)	80
Manganeso (mg)	-
Selenio (µg)	-
Yodo (µg)	-
Vit. B1 / Tiamina (mg)	0,13
Vit. B2 / Riboflavina (mg)	0,45
Vit. B6 / Piridoxina (mg)	0,1
Vit. B12 / Cianocobalamina (µg)	7
Vit. B9 / Folatos (µg)	4
Vit. B3 / Niacina (mg eq.)	3,7
Vit. C / Ác. Ascórbico (mg)	6
Vit. B5 / Pantoténico (mg)	0,8
Vit. B8 / Biotina (µg)	2
Vit. A / Retinol (µg eq.)	tr
Vit. D / Colecalciferol (µg)	tr
Vit. E / alfa tocoferol (mg)	0,32

100
289
1197
56,9
18,2
24
-
-
-
270
0
0
80
110
11
13
200
3,4
-
-
80
-
-
0,13
0,45
0,1
7
4
3,7
6
0,8
2
tr
tr
0,32

77	95	100
121	190	135
506		565
75	69,6	74,2
18	16,8	17,8
5,48	13,6	7,1
2,35	5,86	3
2,51	5,63	3,1
0,31	0,54	0,4
108	78	62
0	0	0
0	0	0
77	77	80
210	200	234
10	8	8
10	23	14
200	200	170
3	3,1	2,6
0,2		
2,63	2,7	
-		
0,02		
7	14,7	
-	-	
0,13		0,15
0,3		0,33
0,13		0,15
4		5
5		5
3,6		3,1
2		5
1,2		1,6
-		
0		nd
-		nd
-		nd

70
230
961
61
19,7
19,09
7
7,21
0,9
87
1,65
0
69
315
7
17,1
133
7,1
0,17
5,1
-
0,03
9,4
14
0,3
2,88
0,71
3,79
0,22
14,7
3,1
0,65
-
0
1,7
0,67