

## QUARTO ANTERIORE BOVINO ADULTO

### Cappello del prete - *Brasato al Barolo*



#### Composizione per 100g di parte edibile

| Macro            |             | Minerali                |             |
|------------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Acqua (g)        | <b>63</b>   | Calcio (mg)             | <b>16.9</b> |
| Proteine (g)     | <b>23.8</b> | Fosforo (mg)            | <b>197</b>  |
| Lipidi (g)       | <b>9.1</b>  | Magnesio (mg)           | <b>26.3</b> |
| Carboidrati (g)  | <b>2.7</b>  | Potassio (mg)           | <b>458</b>  |
| Energia (kcal)   | <b>187</b>  | Sodio (mg)              | <b>133</b>  |
| Energia (kJ)     | <b>782</b>  | Ferro (mg)              | <b>1.24</b> |
|                  |             | Zinco (mg)              | <b>3.09</b> |
|                  |             | Rame (mg)               | <b>0.06</b> |
|                  |             | Manganese (mg)          | <b>0.10</b> |
| Vitamine         |             | Acidi grassi            |             |
| Tiamina (mg)     | <b>0.12</b> | Saturi totali (g)       | <b>3.88</b> |
| Riboflavina (mg) | <b>0.19</b> | Monoinsaturi totali (g) | <b>3.76</b> |
| Niacina (mg)     | <b>2.19</b> | Polinsaturi totali (g)  | <b>0.63</b> |
| B6 (mg)          | <b>0.49</b> |                         |             |
|                  |             | Colesterolo (mg)        | <b>84</b>   |

#### Composizione acidi grassi per 100g di parte edibile

| Saturi totali |              | Monoinsaturi totali |              | Polinsaturi totali |              |
|---------------|--------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|
| C4:0÷C10:0    | <b>0.095</b> | C16:1               | <b>0.251</b> | C18:2              | <b>0.497</b> |
| C12:0         | <b>0.119</b> | C17:1               | <b>0.051</b> | C18:3              | <b>0.047</b> |
| C14:0         | <b>0.487</b> | C18:1               | <b>3.463</b> | C20:2              |              |
| C16:0         | <b>2.213</b> | C20:1               |              | C20:3              |              |
| C17:0         | <b>0.057</b> |                     |              | C20:4              | <b>0.085</b> |
| C18:0         | <b>0.918</b> |                     |              |                    |              |
| C20:0         |              |                     |              |                    |              |