

QUARTO ANTERIORE BOVINO ADULTO

Ossobuco - taglio crudo



Composizione per 100g di parte edibile

Macro		Minerali	
Acqua (g)	72	Calcio (mg)	39
Proteine (g)	19.7	Fosforo (mg)	179
Lipidi (g)	6.65	Magnesio (mg)	20.4
Carboidrati (g)	-	Potassio (mg)	296
Energia (kcal)	139	Sodio (mg)	64.3
Energia (kJ)	582	Ferro (mg)	2.2
		Zinco (mg)	4.30
		Rame (mg)	0.06
		Manganese (mg)	0.01
Vitamine		Acidi grassi	
Tiamina (mg)	0.13	Saturi totali (g)	2.84
Riboflavina (mg)	0.12	Monoinsaturi totali (g)	2.99
Niacina (mg)	3.32	Polinsaturi totali (g)	0.27
B6 (mg)	0.11		
		Colesterolo (mg)	56.5

Composizione in acidi grassi per 100g di parte edibile

Saturi totali	Monoinsaturi totali	Polinsaturi totali
C4:0÷C10:0	C16:1 0.248	C18:2 0.267
C12:0	C17:1 0.055	C18:3
C14:0 0.254	C18:1 2.684	C20:2
C16:0 1.713	C20:1	C20:3
C17:0 0.059		C20:4
C18:0 0.81		
C20:0		