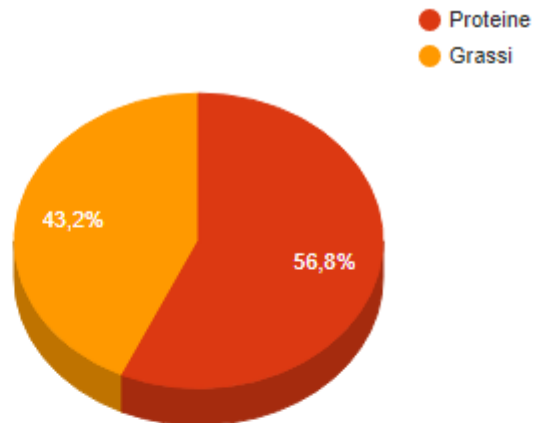


# Agnello: calorie e valori nutrizionali

100 g di Agnello apportano circa 201 calorie (0% carboidrati, 56,8% proteine, 43,2% grassi).

Etichetta nutrizionale per 100 g di Agnello		
Valore energetico (calorie)	201	kcal
Proteine	26,71	g
Carboidrati	0	g
zuccheri	--	g
Grassi	9,63	g
saturi	4,048	g
monoinsaturi	3,857	g
polinsaturi	0,418	g
colesterolo	87	mg
Fibra alimentare	--	g
Sodio	80	mg
Alcol	--	g

Ripartizione delle calorie per macronutriente



Agnello cucinato utilizzando diversi tagli di carne.

Informazioni aggiuntive	
Parte non edibile 32 g Ossa 22%, grasso separabile 10%	
Nutrienti principali	
<a href="#">Acqua</a>	63,75 g
<a href="#">Calorie</a>	201 kcal
<a href="#">Proteine</a>	26,71 g
<a href="#">Grassi</a>	9,63 g
<a href="#">Ceneri</a>	1,05 g
<a href="#">Carboidrati</a>	0 g
Carboidrati	
Minerali	
<a href="#">Calcio</a>	16 mg
<a href="#">Ferro</a>	2,05 mg
<a href="#">Magnesio</a>	24 mg

<a href="#">Fosforo</a>	207 mg
<a href="#">Potassio</a>	318 mg
<a href="#">Sodio</a>	80 mg
<a href="#">Zinco</a>	5,14 mg
<a href="#">Rame</a>	0,153 mg
<a href="#">Manganese</a>	0,014 mg
<a href="#">Selenio</a>	11 µg
<b>Vitamine</b>	
<a href="#">Tiamina (vitamina B1)</a>	0,131 mg 9,4 % RDA
<a href="#">Riboflavina (vitamina B2)</a>	0,36 mg 22,5 % RDA
<a href="#">Niacina (vitamina B3 o PP)</a>	5,812 mg 32,3 % RDA
<a href="#">Acido Pantotenico (vitamina B5)</a>	0,876 mg 14,6 % RDA
<a href="#">Piridossina (vitamina B6)</a>	0,394 mg 19,7 % RDA
<a href="#">Vitamina B12</a>	3,01 µg 150,5 % RDA
<b>Lipidi</b>	
<a href="#">Grassi saturi</a>	4,048 g
<a href="#">C10:0 - Acido caprinico</a>	0,009 g
<a href="#">C12:0 - Acido laurico</a>	0,023 g
<a href="#">C14:0 - Acido miristico</a>	0,303 g
<a href="#">C15:0 - Acido pentadecanoico</a>	0,044 g
<a href="#">C16:0 - Acido palmitico</a>	2,031 g
<a href="#">C17:0 - Acido margarico</a>	0,119 g
<a href="#">C18:0 - Acido stearico</a>	1,501 g
<a href="#">C20:0 - Acido arachico</a>	0,018 g
<a href="#">Grassi monoinsaturi</a>	3,857 g
<a href="#">C14:1 - Acido miristoleico</a>	0,014 g
<a href="#">C16:1 - Acido palmitoleico</a>	0,174 g
<a href="#">C18:1 - Acido oleico</a>	3,567 g
<a href="#">C20:1 - Acido gadoleico</a>	0,03 g
<a href="#">Grassi polinsaturi</a>	0,418 g
<a href="#">C18:2 - Acido linoleico</a>	0,249 g
<a href="#">C18:3 - Acido linolenico</a>	0,116 g
<a href="#">C20:4 - Arachidonico</a>	0,038 g
<a href="#">Colesterolo</a>	87 mg
<b>Fitosteroli</b>	
<b>Aminoacidi</b>	
<a href="#">Triptofano</a>	0,312 g
<a href="#">Treonina</a>	1,141 g
<a href="#">Isoleucina</a>	1,291 g
<a href="#">Leucina</a>	2,077 g
<a href="#">Lisina</a>	2,359 g
<a href="#">Metionina</a>	0,684 g
<a href="#">Cistina</a>	0,321 g
<a href="#">Fenilalanina</a>	1,086 g
<a href="#">Tirosina</a>	0,898 g
<a href="#">Valina</a>	1,44 g
<a href="#">Arginina</a>	1,586 g

<u>Istidina</u>	0,846 g
<u>Alanina</u>	1,607 g
<u>Acido aspartico</u>	2,351 g
<u>Acido glutammico</u>	3,877 g
<u>Glicina</u>	1,304 g
<u>Prolina</u>	1,12 g
<u>Serina</u>	0,992 g
<b>Altro</b>	

### *Fonti*

- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24* (<http://ndb.nal.usda.gov/>).