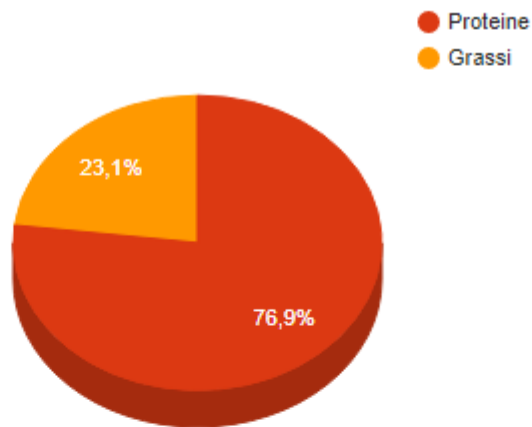


Carne di vitello: calorie e valori nutrizionali

100 g di Carne di vitello apportano circa **112 calorie** (0% carboidrati, 76,9% proteine, 23,1% grassi).

Etichetta nutrizionale per 100 g di Carne di vitello		
Valore energetico (calorie)	112	kcal
Proteine	20,2	g
Carboidrati	0	g
zuccheri	--	g
Grassi	2,87	g
saturi	0,86	g
monoinsaturi	0,92	g
polinsaturi	0,3	g
colesterolo	83	mg
Fibra alimentare	0	g
Sodio	86	mg
Alcol	--	g

Ripartizione delle calorie per macronutriente



Informazioni aggiuntive

Parte non edibile 35 g Ossa 31%, grasso separabile 4%

Nutrienti principali

Acqua	75,91 g
Calorie	112 kcal
Proteine	20,2 g
Grassi	2,87 g
Ceneri	1,08 g
Carboidrati	0 g
Fibre	0 g

Carboidrati

Minerali

Calcio	15 mg
Ferro	0,85 mg
Magnesio	25 mg

Fosforo	211	mg
Potassio	328	mg
Sodio	86	mg
Zinco	3,23	mg
Rame	0,113	mg
Manganese	0,029	mg
Selenio	8,6	µg
Vitamine		
Vitamina C (acido ascorbico)	0	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,08	mg 5,7 % RDA
Riboflavina (vitamina B2)	0,28	mg 17,5 % RDA
Niacina (vitamina B3 o PP)	7,83	mg 43,5 % RDA
Acido Pantotenico (vitamina B5)	1,37	mg 22,8 % RDA
Piridossina (vitamina B6)	0,43	mg 21,5 % RDA
Folati	13	µg
Acido folico	0	µg
Folati alimentari	13	µg
Folati (DFE)	13	µg 6,5 % RDA
Vitamina B12	1,4	µg 70 % RDA
Vitamina A (RAE)	0	µg
Retinolo	0	µg
Vitamina A, IU	0	IU
Vitamina E	0,26	mg 2,6 % RDA
Lipidi		
Grassi saturi	0,86	g
C10:0 - Acido caprinico	0	g
C12:0 - Acido laurico	0	g
C14:0 - Acido miristico	0,04	g
C16:0 - Acido palmitico	0,49	g
C18:0 - Acido stearico	0,3	g
Grassi monoinsaturi	0,92	g
C16:1 - Acido palmitoleico	0,09	g
C18:1 - Acido oleico	0,82	g
Grassi polinsaturi	0,3	g
C18:2 - Acido linoleico	0,21	g
C18:3 - Acido linolenico	0,01	g
C20:4 - Arachidonico	0,08	g
Colesterolo	83	mg
Fitosteroli		
Aminoacidi		
Triptofano	0,204	g
Treonina	0,882	g
Isoleucina	0,995	g
Leucina	1,608	g

Lisina	1,664 g
Metionina	0,471 g
Cistina	0,228 g
Fenilalanina	0,815 g
Tirosina	0,644 g
Valina	1,116 g
Arginina	1,188 g
Istidina	0,733 g
Alanina	1,201 g
Acido aspartico	1,743 g
Acido glutammico	3,195 g
Glicina	1,038 g
Prolina	0,843 g
Serina	0,757 g

Fonti

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