

# CARNE DE CONEJO

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA CARNE DE CONEJO DE GRANJA

	Valores medios por 100 g	Valores medios por porción (125 g)*	% de la Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) (100 g)	% de la Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) (125 g)
Valor energético	547,53 kJ / 130,86 kcal	684,41 kJ / 163,58 kcal	6,5 %	8,2 %
Grasas de las cuales:	5,33 g	6,66 g	7,6 %	9,5 %
-Saturadas	2,03 g	2,54 g	10,2 %	12,7 %
-Monoinsaturadas	1,28 g	1,60 g	-	-
-Poliinsaturadas	1,97 g	2,46 g	-	-
Hidratos de carbono de los cuales:	0 g	0 g	0 %	0 %
-Azúcares	0 g	0 g	0 %	0 %
Proteínas	20,72 g	25,90 g	41,4 %	51,8 %
Sal	0,14 g	0,18 g	2,3 %	3 %
Niacina	15,53 mg	19,41 mg	97,1 %	121,3 %
Vitamina B <sub>6</sub>	0,43 mg	0,54 mg	30,7 %	38,6 %
Vitamina B <sub>12</sub>	7,07 µg	8,84 µg	282,8 %	353,6 %
Potasio	403,77 mg	504,71 mg	20,2 %	25,2 %
Fósforo	258,53 mg	323,16 mg	36,9 %	46,2 %
Selenio	8,70 µg	10,88 µg	15,8 %	19,8 %

\*Un conejo de granja de 1 kg de peso equivale aproximadamente a 4-5 porciones de carne de conejo de granja.