

# BUEY (SOLOMILLO)

CARNES, CAZA Y VOLATERIA

	Cada 100 gr.	Cada 150 gr.
Calorías	113,00	169,50 (Kcal.)
Grasas	3,37	5,05 (g.)
Proteínas	20,65	30,98 (g.)
Colesterol	19,82	29,73 (mg.)
Sodio	59,70	89,55 (mg.)
Potasio	303,75	455,63 (mg.)
Calcio	11,23	16,85 (mg.)
Fósforo	163,18	244,77 (mg.)
Magnesio	20,25	30,38 (mg.)
Hierro	2,48	3,72 (mg.)
Vitamina B1 (tiamina)	0,07	0,10 (mg.)
Vitamina B2 (riboflavina)	0,15	0,23 (mg.)
Vitamina B3 (niacina)	4,18	6,27 (mg.)
Vitamina B6 (piridoxina)	0,23	0,35 (mg.)
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,01	3,01 (µg.)
Saturados	1,53	2,30 (g.)
Monoinsaturados	1,42	2,13 (g.)
Poliinsaturados	0,10	0,15 (g.)
Selenio	24,50	36,76 (µg.)
Cinc	4,32	6,48 (mg.)
Ácido fólico libre	4,08	6,13 (µg.)
Ácido fólico total	9,91	14,86 (µg.)
Triptófano	340,29	510,44 (mg.)
Treonina	1.306,13	1.959,19 (mg.)
Isoleucina	1.561,11	2.341,66 (mg.)
Fenilalanina	1.217,03	1.825,54 (mg.)
Metionina	721,38	1.082,06 (mg.)
Valina	1.659,13	2.488,69 (mg.)
Lisina	2.567,77	3.851,66 (mg.)
Leucina	2.372,45	3.558,68 (mg.)

Una ración de BUEY (SOLOMILLO) pesa 150 gr.