

Corazón (100 g)	Cerdo	Cordero	Cordero asado	Ternera	Buey		Buey cocido
Fuente información	J. Mataix	J. Mataix	Mac Cance	J. Mataix	J. Mataix	REGAL	REGAL
Porción comestible (gr)	78	78	100	80	95	100	100
Energía (Kcal)	112	118	226	104	102	104	163
Energía (Kj)	468	493	944	435	426	437	685
Agua (gr)	75	76	58,8	77	77	76,6	65
Proteína (gr)	16,9	16,8	25,3	17	17,05	17	27,9
Grasa total (gr)	4,36	5,68	13,9	4	3,78	4	5,7
AG Saturados (gr)	1,16	2,25	-	1,96	1,13	1,6	2,3
AG Monoinsaturados (gr)	1,02	1,6	-	1,06	0,84	0,98	1,4
AG Polinsaturados (gr)	1,12	0,55	-	0,11	0,92	0,54	0,77
Colesterol (mg)	150	-	260	145	140	140	200
Hidratos de carbono (gr)	1,33	-	0	0	0	0	0
Fibra (gr)	0	0	0	0	0	0	0
Sodio (mg)	80	118	84	92	88	92	100
Potasio (mg)	257	248	210	260	290	263	232
Calcio (mg)	5	4	7	6	8	6	6
Magnesio (mg)	20	16	21	23	22	23	25
Fósforo (mg)	176	160	240	210	210	210	230
Hierro (mg)	4,3	6,1	6	4,8	2,6	4,8	7,3
Cobre (mg)	0,41	0,4	0,66	0,34	0,36	-	-
Cinc (mg)	2,2	2,12	2,8	0,2	1,8	-	-
Cloro (mg)	-	-	100	-	-	-	-
Manganeso (mg)	0,06	0,05	0,03	0,04	0,04	-	-
Selenio (µg)	10,4	32	-	33,3	22	-	-
Yodo (µg)	0	-	-	-	-	-	-
Vit. B1 / Tiamina (mg)	0,46	0,31	0,24	0,44	0,45	0,44	0,2
Vit. B2 / Riboflavina (mg)	1,06	0,86	1,37	0,9	0,8	0,96	1,4
Vit. B6 / Piridoxina (mg)	0,43	0,39	0,26	0,29	0,23	0,3	0,15
Vit. B12 / Cianocobalamina (µg)	2,7	5,2	6	13	13	13	14
Vit. B9 / Folatos (µg)	4	2	2	3	4	3	2
Vit. B3 / Niacina (mg eq.)	6,6	4,6	3,8	7,3	6,3	7,3	3,1
Vit. C / Ác. Ascórbico (mg)	5,3	5	2	5	7	6	2
Vit. B5 / Pantoténico (mg)	2,51	2,63	3,8	2,78	2,32	2,5	0,94
Vit. B8 / Biotina (µg)	-	-	8	-	-	-	-
Vit. A / Retinol (µg eq.)	10	0	tr	0	tr	0	0
Vit. D / Colecalciferol (µg)	-	-	0,1	-	-	nd	nd
Vit. E / alfa tocoferol (mg)	0,63	-	-	0,52	0,45	0,52	0,7