

Sesos (100 gr.)
Fuente información

Cerdo	
J. Mataix	REGAL

Cerdo o cocinado
REGAL

Cordero		
J. Mataix	O. Moreiras	REGAL

Cordero hervido
REGAL

Ternera		
J. Mataix	REGAL	Apfelbaum

Ternera hervido
REGAL

Porción comestible (gr)											
Energía (Kcal)	126	123	157	126	113	136	161	122	119	120	156
Energía (Kj)	527	513	653	527	-	566	667	510	495	-	648
Agua (gr)	78	78	74	78	81,7	78	74	78	79	78	74
Proteína (gr)	10,6	10,6	12,1	11,6	10,3	10	11,8	10,4	10,4	10	12
Grasa total (gr)	9	9	12,1	8,8	8	10,7	12,6	8,6	8,6	8 10	12
AG Saturados (gr)	2	2	2,7	2	-	2,4	3	2	2	-	2,8
AG Monoinsaturados (gr)	1,6	1,6	2,1	1,7	0,54	2,1	2,4	1,7	1,7	-	2,4
AG Polinsaturados (gr)	1,4	1,4	1,8	1	0,45	1,3	1,5	1	1	-	1,4
Colesterol (mg)	2000	2000	2551	2200	2200	2100	2480	2000	2100	1810	1630
Hidratos de carbono (gr)	0,7	tr	0	0	tr	0	0	0,8	0	0,8	0
Fibra (gr)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0
Sodio (mg)	153	153	90	210	210	125	150	125	127	110	153
Potasio (mg)	320	312	200	190	190	240	280	300	260	300	247
Calcio (mg)	10	10	9	11	12	10	12	11	12	10	14
Magnesio (mg)	20	20	12	15	13	17	20	20	14	-	18
Fósforo (mg)	400	400	220	320	357	320	350	350	320	350	368
Hierro (mg)	3,6	3,6	1,8	1,4	2,8	2,1	2,5	1,5	2,1	50	2,5
Cobre (mg)	0,24	-	-	0,24	-	-	-	0,22	-	-	-
Cinc (mg)	1,6	-	-	1,4	1,2	-	-	1,2	-	-	-
Cloro (mg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Manganeso (mg)	0,09	-	-	0,04	-	-	-	0,04	-	-	-
Selenio (µg)	15,9	-	-	9	9	-	-	10	-	-	-
Yodo (µg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vit. B1 / Tiamina (mg)	0,16	0,16	0,08	0,1	-	0,2	0,15	0,2	0,16	0,2	0,12
Vit. B2 / Riboflavina (mg)	0,28	0,28	0,22	0,24	-	0,25	0,23	0,25	0,26	0,4	0,22
Vit. B6 / Piridoxina (mg)	2,8	0,2	0,14	0,08	-	0,1	0,1	0,29	0,16	-	0,14
Vit. B12 / Cianocobalamina (µg)	2,9	2,9	1,4	8	-	8	8	9	10	-	8,8
Vit. B9 / Folatos (µg)	6	nd	4	6	-	6	5	6	6	-	4
Vit. B3 / Niacina (mg eq.)	4,3	4,3	3,3	2,1	-	3,7	3,3	4	-	-	-
Vit. C / Ác. Ascórbico (mg)	17	17	14	17	-	18	17	18	18	18	15
Vit. B5 / Pantoténico (mg)	2,8	2,8	1,8	0,92	-	2,3	1,5	2,72	2,5	-	1,3
Vit. B8 / Biotina (µg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vit. A / Retinol (µg eq.)	0	0	0	tr	-	0	0	0	0	-	0
Vit. D / Colecalciferol (µg)	0,01	tr	tr	tr	-	0	0	-	0	-	0
Vit. E / alfa tocoferol (mg)	-	nd	nd	1,1	-	1,2	1,4	1,2	1,2	-	1,5
Ácido Úrico	-	-	-	-	-	-	-	-	-	195	-

98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
126	123	157	126	113	136	161	122	119	120	156	
527	513	653	527	-	566	667	510	495	-	648	
78	78	74	78	81,7	78	74	78	79	78	74	
10,6	10,6	12,1	11,6	10,3	10	11,8	10,4	10,4	10	12	
9	9	12,1	8,8	8	10,7	12,6	8,6	8,6	8 10	12	
2	2	2,7	2	-	2,4	3	2	2	-	2,8	
1,6	1,6	2,1	1,7	0,54	2,1	2,4	1,7	1,7	-	2,4	
1,4	1,4	1,8	1	0,45	1,3	1,5	1	1	-	1,4	
2000	2000	2551	2200	2200	2100	2480	2000	2100	1810	1630	
0,7	tr	0	0	tr	0	0	0,8	0	0,8	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	
153	153	90	210	210	125	150	125	127	110	153	
320	312	200	190	190	240	280	300	260	300	247	
10	10	9	11	12	10	12	11	12	10	14	
20	20	12	15	13	17	20	20	14	-	18	
400	400	220	320	357	320	350	350	320	350	368	
3,6	3,6	1,8	1,4	2,8	2,1	2,5	1,5	2,1	50	2,5	
0,24	-	-	0,24	-	-	-	0,22	-	-	-	
1,6	-	-	1,4	1,2	-	-	1,2	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0,09	-	-	0,04	-	-	-	0,04	-	-	-	
15,9	-	-	9	9	-	-	10	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0,16	0,16	0,08	0,1	-	0,2	0,15	0,2	0,16	0,2	0,12	
0,28	0,28	0,22	0,24	-	0,25	0,23	0,25	0,26	0,4	0,22	
2,8	0,2	0,14	0,08	-	0,1	0,1	0,29	0,16	-	0,14	
2,9	2,9	1,4	8	-	8	8	9	10	-	8,8	
6	nd	4	6	-	6	5	6	6	-	4	
4,3	4,3	3,3	2,1	-	3,7	3,3	4	-	-	-	
17	17	14	17	-	18	17	18	18	18	15	
2,8	2,8	1,8	0,92	-	2,3	1,5	2,72	2,5	-	1,3	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0	tr	-	0	0	0	0	-	0	
0,01	tr	tr	tr	-	0	0	-	0	-	0	
-	nd	nd	1,1	-	1,2	1,4	1,2	1,2	-	1,5	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	195	-	

100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
126	123	157	126	113	136	161	122	119	120	156	
527	513	653	527	-	566	667	510	495	-	648	
78	78	74	78	81,7	78	74	78	79	78	74	
10,6	10,6	12,1	11,6	10,3	10	11,8	10,4	10,4	10	12	
9	9	12,1	8,8	8	10,7	12,6	8,6	8,6	8 10	12	
2	2	2,7	2	-	2,4	3	2	2	-	2,8	
1,6	1,6	2,1	1,7	0,54	2,1	2,4	1,7	1,7	-	2,4	
1,4	1,4	1,8	1	0,45	1,3	1,5	1	1	-	1,4	
2000	2000	2551	2200	2200	2100	2480	2000	2100	1810	1630	
0,7	tr	0	0	tr	0	0	0,8	0	0,8	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	
153	153	90	210	210	125	150	125	127	110	153	
320	312	200	190	190	240	280	300	260	300	247	
10	10	9	11	12	10	12	11	12	10	14	
20	20	12	15	13	17	20	20	14	-	18	
400	400	220	320	357	320	350	350	320	350	368	
3,6	3,6	1,8	1,4	2,8	2,1	2,5	1,5	2,1	50	2,5	
0,24	-	-	0,24	-	-	-	0,22	-	-	-	
1,6	-	-	1,4	1,2	-	-	1,2	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0,09	-	-	0,04	-	-	-	0,04	-	-	-	
15,9	-	-	9	9	-	-	10	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0,16	0,16	0,08	0,1	-	0,2	0,15	0,2	0,16	0,2	0,12	
0,28	0,28	0,22	0,24	-	0,25	0,23	0,25	0,26	0,4	0,22	
2,8	0,2	0,14	0,08	-	0,1	0,1	0,29	0,16	-	0,14	
2,9	2,9	1,4	8	-	8	8	9	10	-	8,8	
6	nd	4	6	-	6	5	6	6	-	4	
4,3	4,3	3,3	2,1	-	3,7	3,3	4	-	-	-	
17	17	14	17	-	18	17	18	18	18	15	
2,8	2,8	1,8	0,92	-	2,3	1,5	2,72	2,5	-	1,3	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0	tr	-	0	0	0	0	-	0	
0,01	tr	tr	tr	-	0	0	-	0	-	0	
-	nd	nd	1,1	-	1,2	1,4	1,2	1,2	-	1,5	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	195	-	

100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
126	123	157	126	113	136	161	122	119	120	156	
527	513	653	527	-	566	667	510	495	-	648	
78	78	74	78	81,7	78	74	78	79	78	74	
10,6	10,6	12,1	11,6	10,3	10	11,8	10,4	10,4	10	12	
9	9	12,1	8,8	8	10,7	12,6	8,6	8,6	8 10	12	
2	2	2,7	2	-	2,4	3	2	2	-	2,8	
1,6	1,6	2,1	1,7	0,54	2,1	2,4	1,7	1,7	-	2,4	
1,4	1,4	1,8	1	0,45	1,3	1,5	1	1	-	1,4	
2000	2000	2551	2200	2200	2100	2480	2000	2100	1810	1630	
0,7	tr	0	0	tr	0	0	0,8	0	0,8	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	
153	153	90	210	210	125	150	125	127	110	153	
320	312	200	190	190	240	280	300	260	300	247	
10	10	9	11	12	10	12	11	12	10	14	
20	20	12	15	13	17	20	20	14	-	18	
400	400	220	320	357	320	350	350	320	350	368	
3,6	3,6	1,8	1,4	2,8	2,1	2,5	1,5	2,1	50	2,5	
0,24	-	-	0,24	-	-	-	0,22	-	-	-	
1,6	-	-	1,4	1,2	-	-	1,2	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0,09	-	-	0,04	-	-	-	0,04	-	-	-	
15,9	-	-	9	9	-	-	10	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0,16	0,16	0,08	0,1	-	0,2	0,15	0,2	0,16	0,2	0,12	
0,28	0,28	0,22	0,24	-	0,25	0,23					