

| Hígado (100 gr.) |
|---------------------------|
| Fuente información |

| Cerdo | |
|--------------|-------------|
| J. Mataix | O. Moreiras |

| Cerdo guisado |
|----------------------|
| Mac Cance |

| Cordero | |
|----------------|-------|
| J. Mataix | REGAL |

| Cordero frito | Cordero cocido |
|----------------------|-----------------------|
| McCane | REGAL |

| | | | | | | |
|---------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Porción comestible (gr) | 83 | 83 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Energía (Kcal) | 122 | 135 | 189 | 140 | 137 | 237 |
| Energía (Kj) | 510 | | 793 | 585 | 575 | 989 |
| Agua (gr) | 72 | 82,9 | 62,1 | 69 | 70,7 | 53,9 |
| Proteína (gr) | 21 | 14,6 | 25,6 | 21 | 20,7 | 30,1 |
| Grasa total (gr) | 3,65 | 2,5 | 8,1 | 5 | 5 | 12,9 |
| AG Saturados (gr) | 1,17 | 1,85 | 2,5 | 1,7 | 1,7 | - |
| AG Monoinsaturados (gr) | 0,52 | 0,93 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | - |
| AG Polinsaturados (gr) | 0,81 | 0,08 | 2,2 | 0,97 | 0,75 | - |
| Colesterol (mg) | 360 | 360 | 290 | 300 | 371 | 400 |
| Hidratos de carbono (gr) | 1,5 | 1,5 | 3,6 | 3 | 2,2 | 0 |
| Fibra (gr) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sodio (mg) | 87 | 81 | 130 | 74 | 72 | 82 |
| Potasio (mg) | 330 | 330 | 250 | 280 | 297 | 340 |
| Calcio (mg) | 8 | 8 | 11 | 8 | 8 | 8 |
| Magnesio (mg) | 21 | 21 | 22 | 18 | 19 | 25 |
| Fósforo (mg) | 350 | 350 | 390 | 360 | 360 | 500 |
| Hierro (mg) | 13 | 13 | 17 | 10 | 10,2 | 7,7 |
| Cobre (mg) | 0,68 | - | 2,5 | 6,98 | - | 13,54 |
| Cinc (mg) | 6,9 | 6,9 | 8,2 | 3,9 | - | 5,9 |
| Cloro (mg) | - | - | 150 | - | - | 140 |
| Manganeso (mg) | 0,34 | - | 0,4 | 0,18 | - | 0,45 |
| Selenio (µg) | 52,7 | 56 | 50 | 82,4 | - | 52 |
| Yodo (µg) | 10 | 10 | - | 0 | - | - |
| Vit. B1 / Tiamina (mg) | 0,4 | - | 0,21 | 0,4 | 0,34 | 0,38 |
| Vit. B2 / Riboflavina (mg) | 3 | - | 3,1 | 3 | 3,5 | 5,65 |
| Vit. B6 / Piridoxina (mg) | 0,3 | - | 0,64 | 0,35 | 0,63 | 0,53 |
| Vit. B12 / Cianocobalamina (µg) | 25 | - | 26 | 84 | 75 | 83 |
| Vit. B9 / Folatos (µg) | 212 | - | 110 | 220 | 240 | 207 |
| Vit. B3 / Niacina (mg eq.) | 15 | - | 11,5 | 15 | 15,5 | 19,9 |
| Vit. C / Ác. Ascórbico (mg) | 26 | - | 9 | 25 | 15 | 19 |
| Vit. B5 / Pantoténico (mg) | 6,65 | - | 4,9 | 7,1 | 7,1 | 8 |
| Vit. B8 / Biotina (µg) | - | - | 34 | - | - | 33 |
| Vit. A / Retinol (µg eq.) | 6495 | - | 22600 | 20000 | 20000 | 19700 |
| Vit. D / Colecalciferol (µg) | 2,2 | - | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 0,9 |
| Vit. E / alfa tocoferol (mg) | 0,17 | - | 0,16 | 0,4 | 0,4 | 0,32 |

| | | | | | |
|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 83 | 83 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 122 | 135 | 189 | 140 | 137 | 237 |
| 510 | | 793 | 585 | 575 | 989 |
| 72 | 82,9 | 62,1 | 69 | 70,7 | 53,9 |
| 21 | 14,6 | 25,6 | 21 | 20,7 | 30,1 |
| 3,65 | 2,5 | 8,1 | 5 | 5 | 12,9 |
| 1,17 | 1,85 | 2,5 | 1,7 | 1,7 | - |
| 0,52 | 0,93 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | - |
| 0,81 | 0,08 | 2,2 | 0,97 | 0,75 | - |
| 360 | 360 | 290 | 300 | 371 | 400 |
| 1,5 | 1,5 | 3,6 | 3 | 2,2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 87 | 81 | 130 | 74 | 72 | 82 |
| 330 | 330 | 250 | 280 | 297 | 340 |
| 8 | 8 | 11 | 8 | 8 | 8 |
| 21 | 21 | 22 | 18 | 19 | 25 |
| 350 | 350 | 390 | 360 | 360 | 500 |
| 13 | 13 | 17 | 10 | 10,2 | 7,7 |
| 0,68 | - | 2,5 | 6,98 | - | 13,54 |
| 6,9 | 6,9 | 8,2 | 3,9 | - | 5,9 |
| - | - | 150 | - | - | 140 |
| 0,34 | - | 0,4 | 0,18 | - | 0,45 |
| 52,7 | 56 | 50 | 82,4 | - | 52 |
| 10 | 10 | - | 0 | - | - |
| 0,4 | - | 0,21 | 0,4 | 0,34 | 0,38 |
| 3 | - | 3,1 | 3 | 3,5 | 5,65 |
| 0,3 | - | 0,64 | 0,35 | 0,63 | 0,53 |
| 25 | - | 26 | 84 | 75 | 83 |
| 212 | - | 110 | 220 | 240 | 207 |
| 15 | - | 11,5 | 15 | 15,5 | 19,9 |
| 26 | - | 9 | 25 | 15 | 19 |
| 6,65 | - | 4,9 | 7,1 | 7,1 | 8 |
| - | - | 34 | - | - | 33 |
| 6495 | - | 22600 | 20000 | 20000 | 19700 |
| 2,2 | - | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 0,9 |
| 0,17 | - | 0,16 | 0,4 | 0,4 | 0,32 |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 189 | 140 | 137 | 237 | 163 | 683 |
| 793 | 585 | 575 | 989 | 683 | 65 |
| 62,1 | 69 | 70,7 | 53,9 | 65 | 24,6 |
| 25,6 | 21 | 20,7 | 30,1 | 24,6 | 6 |
| 8,1 | 5 | 5 | 12,9 | 6 | 2,1 |
| 2,5 | 1,7 | 1,7 | - | 2,1 | 1,4 |
| 1,3 | 1,2 | 1,2 | - | 1,4 | 0,9 |
| 2,2 | 0,97 | 0,75 | - | 0,9 | 360 |
| 290 | 300 | 371 | 400 | 360 | 2,5 |
| 3,6 | 3 | 2,2 | 0 | 2,5 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 84 |
| 130 | 74 | 72 | 82 | 84 | 325 |
| 250 | 280 | 297 | 340 | 325 | 10 |
| 11 | 8 | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 22 | 18 | 19 | 25 | 22 | 418 |
| 390 | 360 | 360 | 500 | 418 | 14 |
| 17 | 10 | 10,2 | 7,7 | 14 | - |
| 2,5 | 6,98 | - | 13,54 | - | - |
| 8,2 | 3,9 | - | 5,9 | - | - |
| 150 | - | - | 140 | - | - |
| 0,4 | 0,18 | - | 0,45 | - | - |
| 50 | 82,4 | - | 52 | - | - |
| - | 0 | - | - | - | - |
| 0,21 | 0,4 | 0,34 | 0,38 | 0,32 | - |
| 3,1 | 3 | 3,5 | 5,65 | 3,9 | - |
| 0,64 | 0,35 | 0,63 | 0,53 | 0,64 | - |
| 26 | 84 | 75 | 83 | 70 | - |
| 110 | 220 | 240 | 207 | 250 | - |
| 11,5 | 15 | 15,5 | 19,9 | 15,3 | - |
| 9 | 25 | 15 | 19 | 14 | - |
| 4,9 | 7,1 | 7,1 | 8 | 7 | - |
| 34 | - | - | 33 | - | - |
| 22600 | 20000 | 20000 | 19700 | 23500 | - |
| 1,1 | 1,2 | 1,2 | 0,9 | 1,3 | - |
| 0,16 | 0,4 | 0,4 | 0,32 | 0,3 | - |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 140 | 137 | 237 | 163 | 683 | 65 |
| 585 | 575 | 989 | 683 | 65 | 24,6 |
| 69 | 70,7 | 53,9 | 65 | 24,6 | 6 |
| 21 | 20,7 | 30,1 | 24,6 | 6 | 2,1 |
| 5 | 5 | 12,9 | 6 | 2,1 | 1,4 |
| 1,7 | 1,7 | - | 2,1 | 1,4 | 0,9 |
| 1,2 | 1,2 | - | 1,4 | 0,9 | 360 |
| 0,97 | 0,75 | - | 0,9 | 360 | 2,5 |
| 300 | 371 | 400 | 360 | 2,5 | 0 |
| 3 | 2,2 | 0 | 2,5 | 0 | 84 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 325 |
| 74 | 72 | 82 | 84 | 325 | 10 |
| 280 | 297 | 340 | 325 | 10 | 22 |
| 8 | 8 | 8 | 10 | 22 | 418 |
| 18 | 19 | 25 | 22 | 418 | 14 |
| 360 | 360 | 500 | 418 | 14 | - |
| 10 | 10,2 | 7,7 | 14 | - | - |
| 6,98 | - | 13,54 | - | - | - |
| 3,9 | - | 5,9 | - | - | - |
| - | - | 140 | - | - | - |
| 0,18 | - | 0,45 | - | - | - |
| 82,4 | - | 52 | - | - | - |
| 0 | - | - | - | - | - |
| 0,4 | 0,34 | 0,38 | 0,32 | - | - |
| 3 | 3,5 | 5,65 | 3,9 | - | - |
| 0,35 | 0,63 | 0,53 | 0,64 | - | - |
| 84 | 75 | 83 | 70 | - | - |
| 220 | 240 | 207 | 250 | - | - |
| 15 | 15,5 | 19,9 | 15,3 | - | - |
| 25 | 15 | 19 | 14 | - | - |
| 7,1 | 7,1 | 8 | 7 | - | - |
| - | - | 33 | - | - | - |
| 20000 | 20000 | 19700 | 23500 | - | - |
| 1,2 | 1,2 | 0,9 | 1,3 | - | - |
| 0,4 | 0,4 | 0,32 | 0,3 | - | - |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 140 | 137 | 237 | 163 | 683 | 65 |
| 585 | 575 | 989 | 683 | 65 | 24,6 |
| 69 | 70,7 | 53,9 | 65 | 24,6 | 6 |
| 21 | 20,7 | 30,1 | 24,6 | 6 | 2,1 |
| 5 | 5 | 12,9 | 6 | 2,1 | 1,4 |
| 1,7 | 1,7 | - | 2,1 | 1,4 | 0,9 |
| 1,2 | 1,2 | - | 1,4 | 0,9 | 360 |
| 0,97 | 0,75 | - | 0,9 | 360 | 2,5 |
| 300 | 371 | 400 | 360 | 2,5 | 0 |
| 3 | 2,2 | 0 | 2,5 | 0 | 84 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 325 |
| 74 | 72 | 82 | 84 | 325 | 10 |
| 280 | 297 | 340 | 325 | 10 | 22 |
| 8 | 8 | 8 | 10 | 22 | 418 |
| 18 | 19 | 25 | 22 | 418 | 14 |
| 360 | 360 | 500 | 418 | 14 | - |
| 10 | 10,2 | 7,7 | 14 | - | - |
| 6,98 | - | 13,54 | - | - | - |
| 3,9 | - | 5,9 | - | - | - |
| - | - | 140 | - | - | - |
| 0,18 | - | 0,45 | - | - | - |
| 82,4 | - | 52 | - | - | - |
| 0 | - | - | - | - | - |
| 0,4 | 0,34 | 0,38 | 0,32 | - | - |
| 3 | 3,5 | 5,65 | 3,9 | - | - |
| 0,35 | 0,63 | 0,53 | 0,64 | - | - |
| 84 | 75 | 83 | 70 | - | - |
| 220 | 240 | 207 | 250 | - | - |
| 15 | 15,5 | 19,9 | 15,3 | - | - |
| 25 | 15 | 19 | 14 | - | - |
| 7,1 | 7,1 | 8 | 7 | - | - |
| - | - | 33 | - | - | - |
| 20000 | 20000 | 19700 | 23500 | - | - |
| 1,2 | 1,2 | 0,9 | 1,3 | - | - |
| 0,4 | 0,4 | 0,32 | 0,3 | - | - |