



[< retour](#)

Boucherie

Jambon entier à cuire avec os



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov
déc

Type : Porc

Poids moyen : 4000g

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

147
kcal

protéines

14,10
g

glucide

1,17
g

lipide

3,50
g

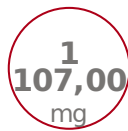
magnesium

18,00
mg

calcium



sodium



phosphore



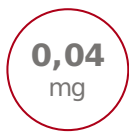
zinc



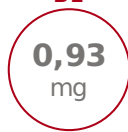
fer



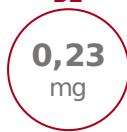
manganèse



vitamin
B1



vitamin
B2



vitamin
B3



vitamin
B6



vitamin
B9



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Jambon à l'os [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16560>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16560>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/jambon-los>