< 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	protéines	glucide	lipide	magnesium
147 kcal	14,10 g	1,17 g	3,50 g	18,00 mg

calcium	sodium	phosphore	zinc	fer
6,00 mg	1 107,00 mg	232,00 mg	2,04 mg	0,81 mg

manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3	vitamin B6
0,04 mg	0,93 mg	0,23 mg	5,25 mg	0,53 mg

vitamin B9
4,00 µg

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