

Nährstoffgehalt

Aus der Region Lammgigot-Steak mit Knochen (Migros)

Nährwerte

pro 100 g

Energiewert

Energie, Kilojoule 490 kJ

Energie, Kalorien 115 kcal

Hauptnährstoffe

Protein 21 g

Kohlenhydrate, verfügbar 1 g

Fett, total 3 g

Wasser 75 g

Datum: 20. Juni 2019

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank (www.naehrwertdaten.ch)