

# 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: 22. Oktober 2019

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank ([www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))