

JAMÓN DE LA SIERRA DE JAVALAMBRE

Información nutricional

Tamaño de la porción Cantidad total (245g)

Energía 463kcal / 1937kJ

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **18.6g** 28.6%

de las cuales Saturadas **7.32g** 36.6%

de los cuales Trans **0.04g** ~

Colesterol **62.1mg** 20.7%

Sal **5.62g** 93.7%

Hidratos de Carbono **38.1g** 12.7%

Fibra alimentaria **3.5g** 14%

de los cuales Azúcares **4.15g** ~

Proteína **36g** 72%

Vitamina A, RAE 59.1mcg ~ **Vitamina A**, UI ~ ~ **Vitamina C** 15.4mg 25.6% **Vitamina D** 0mcg 0% **Vitamina D**, UI ~ ~ **Vitamina E** 0.78mg 3.9% **Calcio** 59.8mg 6% **Hierro** 5.46mg 30.3% **Magnesio** 60.2mg 15% **Fósforo** 212.4mg 21.2%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Ingredientes: GLUTEN

Contiene: trigo.