



**LAPIN LIHA®**

## Punaisen lihan ravitsemustiedot (annoskoko 100g)

	<b>Poronliha</b>	<b>Naudanliha, keskiarvo*</b>	<b>Sianliha, keskiarvo</b>
energia, laskennallinen (kJ)	533	553	817
proteiini (g)	21,6	19,0	18,9
rasva (g)	4,5	6,2	13,4
rasvahapot monitydyttymättömät (g)	0,35	0,26	1,84
rasvahapot yksittäis- tydyttymättömät cis (g)	1,54	2,31	6,01
rasvahapot tyydyttyneet (g)	2,32	2,70	4,67
rasvahapot n-3 monitydyttymättömät (g)	< 0,1	< 0,1	0,19
rasvahapot n-6 monitydyttymättömät (g)	0,26	0,20	1,59
kalsium (mg)	13,0	7,9	7,6
rauta (mg)	6,7	2,3	0,8
kalium (mg)	440,0	283,5	270,0
magnesium (mg)	33,0	18,8	18,8
fosfori (mg)	310,0	156,0	158,0
seleeni (µg)	30,0	15,7	17,5
pyridoksiini vitameerit (vetykloridi) (B6) (mg)	0,50	0,41	0,35
riboflaviini (B2) (mg)	0,20	0,14	0,25
tiamiini (B1) (mg)	0,10	0,09	0,89
B12-vitamiini (kobalamiini) (µg)	6,30	1,40	0,62

\*Naudanlihan arvot laskettu Finelin tietokannan *Naudanliha, rasvainen, keskiarvo* ja *Naudanliha, vähärasvainen, keskiarvo* tietojen keskiarvona.

Lähde: Fineli

Fineli on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki.