

Valori nutritionale pentru carne si preparate din carne

Aliment (100 g)	Kilocalorii	Proteine	Lipide	Glucide	Apa %
Carne de vaca slaba	118	21	3	—	74
Carne de vitel slaba	226	18,3	16,3	—	64,3
Carne de vaca grasa	401	22	35	—	74
Carne de porc slaba	143	20,4	6,3	—	72
Carne de porc semigrasa	268	16,5	21,5	—	60,9

Carne de porc grasa	388	15	35	—	49
Carne de oaie slaba	144	20	6,5	—	72
Carne de oaie semigrasa	331	17	28	—	54
Carne de miel	260	18	20	—	62
Carne de gaina slaba	128	20	5	—	73
Carne de gaina grasa	167	19	9,5	—	70
Carne de curca slaba	179	24,5	8,5	—	65,8
Carne de rata	136	19,6	6	—	75

Carne de caprioara	100	20	1,9	—	76
Carne de iepure	98	22	1	—	75
Carne de mistret	114	22	2,4	—	74
Ficat de bovine	146	20	5	4	72
Ficat de porc	146	19	6	3	72
Limba de bovine	207	16	15	0,4	68,4
Rinichi de bovine, de porc	122	18	3	—	76
Sunca presata	324	18,4	26,7	—	52