

Vertailutaulukko poron-, naudan- ja sianlihan koostumuksesta

	Poro	Nauta	Sika
Kokonaisenergian jakautuminen			
rasva	31 %	49 %	66 %
proteiini	69 %	51 %	34 %
Rasvahappojen energiajakauma			
rasvahapot tyydyttyneet	16 %	23 %	25 %
rasvahapot yksittäistydyttämättömät	11 %	11 %	27 %
rasvahapot monitydyttämättömät	2 %	2 %	8 %
Kivennäis- ja hivenaineet			
natrium	95.0 mg	51.5 mg	63.5 mg
suola	242.1 mg	131.2 mg	161.9 mg
kalium	440.0 mg	317.0 mg	270.0 mg
magnesium	33.0 mg	20.5 mg	18.8 mg
kalsium	13.0 mg	6.8 mg	7.6 mg
fosfori	310.0 mg	172.0 mg	158.0 mg
rauta	6.7 mg	2.5 mg	0.8 mg
sinkki	4.8 mg	4.0 mg	2.0 mg
jodi	6.0 µg	3.0 µg	3.0 µg
seleeni	30.0 µg	15.1 µg	17.5 µg
Vitamiinit			
A	6.0 µg	12.0 µg	10.0 µg
D	0.2 µg	0.2 µg	0.4 µg
E	0.8 µg	0.5 µg	0.4 µg
K	1.0 µg	0.5 µg	0.3 µg
B1	0.10 µg	0.09 µg	0.89 µg
B12	6.3 µg	1.4 µg	0.,6 µg

Tiedot on poimittu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Fineli –elintarvikkeiden koostumustietopankista.

Tietopankki löytyy täydellisenä osoitteesta www.fineli.fi/.