

Tabla de grasas, calorías y colesterol

Datos por cada 100 gr de carne	Calorías (Cal)	Grasa Total (grs)	Grasa Saturada (grs)	Colesterol (mg)	Porcentaje de las Calorías del Vacuno	Porcentaje de las Calorías del Cerdo
Avestruz	114,0	2,4	0,8	68,2	40%	36%
Ciervo	134,0	1,0	0,9	31,3	47%	42%
Emú	143,5	2,4	0,6	82,4	51%	45%
Ternera Veal	150,6	3,4	1,2	26,0	53%	48%
Jabalí	160,0	2,8	0,0	22,0	57%	51%
Pollo	162,8	3,5	1,1	84,9	58%	52%
Pato	200,0	14,0	5,0	130,0	71%	63%
Vacuno	282,4	17,6	2,0	90,6	100%	89%
Cerdo	316,1	21,8	2,7	96,6	112%	100%