El Portal de Fitness más Visitado de Habla Hispana

Listado De Cursos
Aprovecha Septiembre Para Apuntarte Al Curso Que Te Interesa Busca Aquí
www.CanalCursos.com

Carrera de medicina
Carreras universitarias en Hungría La selectividad no decide tu futuro
www.estudiosmedicina.com

Universidad mayores de 25
Guía de cursos especializada Rellena el formulario. Infórmate
www.ofertaformativa.com

Descarga Gratuitamente los Mejores Videos de Fitness: Pilates, Musculación, Step, Aerobics, Flexibilidad, Fitball Training, Localizada, Entrevistas, Reportajes, etc.

Anuncios Google · Anuncios Google · Estudio Pilates · Fitness Class · Fitness Specialists · Centro De Fitness · Health Fitness Club

La carne de conejo es altamente nutricional

Autor: PortalFitness.com - 10/11/2008 - 12 lecturas.
Fuente: PortalFitness.com
http://www.portalfitness.com

Versión para imprimir
Compártelo!
Publícalo en tu sitio

El Informe Técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA) de la Universidad de Granada determinó que la carne de conejo es un alimento con bajo contenido en grasa del 5% e incluso algunas piezas, como la pierna y el lomo pueden tener entre un 2 y un 3%.

Esta conclusión, indica que la carne de conejo es ideal para las dietas hipocalóricas dirigidas a la pérdida o mantenimiento de peso y además, que es un alimento con una alta densidad nutricional, ya que aporta proteínas de alto valor biológico, con una buena relación energía/proteína.

La carne de conejo, baja en grasa, tiene un perfil de ácidos grasos mayoritariamente insaturados, con un contenido de colesterol bajo (26,5mg/100g) en comparación con otras carnes como por ejemplo la pechuga de pollo que posee 71,9mg/100g de pechuga.

Está recomendado un consumo de 3 a 4 raciones de carnes magras a la semana, combinando los distintos tipos, entre las que se encuentra la carne de conejo. La ración para un adulto sano es de un cuarto de conejo.

Foto: **pablovenegas**

Califica este artículo: ☆☆☆☆☆ *(sin votos)*

BOOKMARK

Antioxidante
Ayuda a frenar la oxidación celular con Symbion.
www.symbion.merck.es

Proteina de Huevo (EGG)
Oferta 2x1 4k(8.8 lb) PVP 49,73eur Directo fabrica Envío Gratis+regalo
www.zendu.es

Piramide Nutricional
Fórmate en Dietética y Nutrición ¡Aprende desde casa y a tu ritmo!
www.ceac.es

Legalitas Conductor
Sin coste adicional al contratar el servicio de Proteccion Familiar
www.contratar-legalitas.es

Anuncios Google

¿Una Wii Fit por 30,70€?
Consigue la Wii Fit por sólo 30,70€ ¡No te pierdas la tuya, puja ya!
www.Swoopo.es/Nintendo_Wii_Fit

Supradyn Vitaminas
En épocas que necesitas más vitalidad, ¡toma Supradyn Activo!
www.supradynactivo.es

Medicina Estética
eliminacion permanente de grasa localizada sin cirugia. Granada
www.imlaser.com

Chocolates Kinder
El snack que te regala premios Mete tu código ya y gana
www.kinderandgo.com

Anuncios Google

Google Web / PortalFitness Buscar

Usuario:
Password:
Identificarse
Si no tienes usuario, créate uno haciendo click aquí.
Si no recuerdas tu contraseña, haz click aquí.

Google Traductor
Seleccionar idioma
Gadgets con la tecnología de Google

Últimos Videos

Anuncios Google
Aerobic Fitness
Tablas Ejercicios
Dieta De La Luna
Clases Aerobic
Musica Aerobic
Anuncios Google
Clases Aerobic
Tablas Ejercicios
Nutrición Deportista
Aerobic Step
Alimentacion Deporte

PortalFitness en la Web 2.0
Youtube (Canal)
Facebook (Perfil)
Facebook (Página)
Facebook (Grupo)
MySpace (Perfil)
Red Social (Wellness)
Twitter

Comentarios de los Internautas: 0

« 1 »

Nuevo Comentario

Autor:
Email:
País:
Blog:
Verificación:
Comentario:

Recomendar Artículo

Email 1:
Email 2:
Email 3:
Tu email:
Enviar Recomendación