



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DA CARNE DE ESCARGOTS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - por 100 gramas	
Valor Calórico	69 Kcal
Proteínas	11,31 g
Gorduras Totais	1,82 g
Gorduras Saturadas	0,0 g
Colesterol	0,0g
Carboidratos	2,03 g
Fibra Alimentar	0,53 g
Cálcio	21 mg
Ferro	4 mg
Sódio	490 mg

Comparação do valor nutricional da carne de Escargots com outras carnes

ESPÉCIE	CALORIAS	PROTEÍNAS	GORDURAS
	(kcal)	(g)	(g)
ESCARGOT	76	15	0,8
Avestruz	126	25,5	2,7
Boi	225	19,4	15,8
Búfalo	131	26,8	1,8
Capivara	135	22,1	4,5
Cateto/Queixada	147	16,8	8,3
Cervo	126	21,0	4,0
Codorna	184	18,0	12,5
Coelho	162	21,0	8,0
Cordeiro	206	17,1	14,8
Faisão	241	36,9	9,7
Frango	246	18,1	18,7
Jacaré	108	22,8	1,2
Javali	160	22,0	2,8
Marreco (s /pele)	201	23,5	11,2
Pato	326	16,0	28,6
Perdiz	118	21,2	3,1
Porco	276	16,7	22,7
Rã	88	19,9	0,3
Tartaruga	82	17,5	0,8

Fonte: IBGE (ENDEF) 1981. Tabelas de composição de alimentos