

Carne de conejo: ligera, nutritiva y fácil de incluir en tu día a día

¿Sabías que la carne de conejo destaca por su perfil nutricional? Es una carne magra, rica en proteínas de alto valor biológico y de fácil digestión, por lo que encaja muy bien en una alimentación equilibrada y saludable.

Por cada 100 g de carne de conejo



133 kcal

Aporte calórico moderado y proteínas de calidad que ayudan a sentirte saciado dentro de una alimentación equilibrada.



23 g de proteína

Proteínas de alto valor biológico, que aportan todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita para mantener la masa muscular y reparar tejidos.



4,6 g de grasa

Es un alimento bajo en grasa con un perfil lipídico equilibrado y saludable, bajo en saturadas y rico en monoinsaturados y poliinsaturados.



100 g aportan casi la mitad de la proteína que necesita al día un adulto promedio.



Valor de referencia: 0,8-1 g de proteína por kg de peso corporal al día dependiendo de la persona.



100 g aportan solo alrededor del 7 % de la grasa diaria de referencia para un adulto promedio.



Bajo en grasas saturadas y con presencia de ácido oleico y linoleico.

Rica en vitaminas del grupo B



Favorece el sistema nervioso y la formación de glóbulos rojos.



Ayuda a reducir el cansancio y la fatiga.



Contribuye al funcionamiento normal de las defensas.



Fácil digestión

Su textura tierna y su bajo contenido en grasa favorecen una digestión más ligera.

Aporta minerales esenciales

Zinc: Participa en el funcionamiento normal del sistema inmunitario



Fósforo: contribuye al mantenimiento de huesos y dientes.



Potasio: favorece el funcionamiento normal de los músculos.



Selenio: ayuda a proteger las células frente al daño oxidativo.

