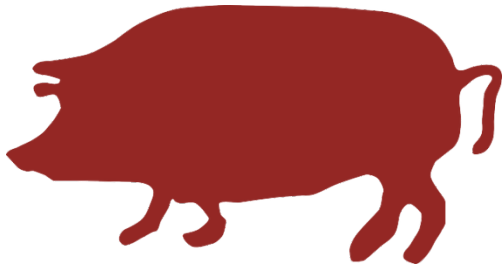


# ELS SECRETS DEL PORC



*Actualment la comunitat científica de l'àmbit de la Nutrició conclou que és una carn amb efectes positius en la salut.*

## COMPOSICIÓ:

- **Proteïnes:** És un aliment ric en proteïnes d'elevat valor biològic.
- **Greixos monoinsaturats:** És la carn més rica en aquest tipus de greix, el qual és molt saludable.
- **Minerals:** Ferro fàcilment absorbible, potassi, fòsfor, zinc, sodi i seleni.
- **Vitamines:** especialment B12, B1 i K.

Composició nutricional de la carn magra de porc (grams per 100g)							
Kcal	HC	Proteïnes	Lípids	AGS	AGM	AGP	Colesterol
156	-	22	7,6	2,9	3,1	0,8	64,4

# ELS SECRETS DEL PORC

- La xifra de les **calories és semblant a la de la carn del pollastre i la vedella** → 150 kcal/100g.
- La carn magra de porc és la que té **millor perfil de greixos** → Àcids grassos mono i poliinsaturats.
- Quantitat **molt més elevada de vitamina B1** que altres carns.
- Quantitat de **colesterol**, en contra del que es pensa, **molt similar a la carn de pollastre i vedella**.

## TAST:

- *Llom de porc amb maionesa de curri*
- *Costelles de porc amb salsa de poma*
- *Llaminera de porc amb salsa de ceba i pinyons*

## CONSUM OCASIONAL:

- Bacó i cansalada → **rics en greixos**
- Vísceres → ↑ **colesterol i calories**
- Embotits → ↑ **greixos saturats i colesterol**



**Les parts més greixoses tenen menys vitamines que les magres.**