

# Cantidades de carne que contienen 1g de grasa



+ info

**70 g**

Pechuga  
de pavo

**35 g**

Pechuga  
de pollo

**100 g**

Pechuga de pavo  
(>90% de carne)

**33 g**

Conejo  
(con hueso)

**40 g**

Lomo de cerdo  
(sin grasa visible)

**20 g**

Higado de  
cordero

**45 g**

Muslo de pavo  
(con hueso, sin piel)

**30 g**

Bistec de ternera  
(sin grasa visible)

**20 g**

Higado de  
cordero

**45 g**

Muslo de pavo  
(con hueso, sin piel)

**7 g**

Hamburguesa  
(pollo o ternera)

**12 g**

Jamón (sin  
grasa visible)

**4 g**

Chorizo  
de cerdo

alícia

Fundació  
Catalunya  
La Pedrera

Clínic  
Barcelona