

Dossiê – Produto

Carne de coelho

Uma opção de carne equilibrada na Dieta Mediterrânica

- A nossa tradição alimentar incluiu, desde sempre, a carne de coelho como uma proteína preferencial.
- O seu elevado valor nutricional faz desta carne uma opção equilibrada para os consumidores que procuram seguir um estilo de vida saudável.
- O consumo de carne de coelho beneficia toda a família, sejam crianças, jovens ou adultos de qualquer idade.

(2018). A Carne de Coelho é um produto essencial numa dieta alimentar variada e equilibrada. A que é produzida na Europa chega ao consumidor com todas as garantias de qualidade, segurança alimentar e bem-estar animal. Em Portugal e Espanha o consumo de carne coelho tem vindo a diminuir e, por isso, a União Europeia colocou em prática um programa de sensibilização para o consumo desta carne branca, tradicional na Dieta Mediterrânica. Alguns historiadores afirmam mesmo que o nome de **Hispania** tem a sua origem no termo fenício “Terra dos Coelhos”.



Uma opção alimentar equilibrada para o consumidor atual

Quando se procura manter um padrão de vida saudável à base da Dieta Mediterrânica, a Carne de Coelho é uma alternativa. O facto de ser **muito macia** e ter um baixo teor de fibras de colagénio, torna-a um alimento ideal para toda a família.

Comparativamente a outras carnes presentes no ponto de venda, a de coelho é uma das que contém **menos gordura**, apresentando uma digestibilidade mais facilitada. É considerada uma **carne branca**, sendo habitualmente integrada no grupo das aves, apesar de não ter esta classificação.

Benefícios nutricionais

Tal como outras espécies de carnes brancas, como o peru ou o frango, a Carne de Coelho destaca-se pelo **aporte energético reduzido** e de **colesterol**. Contribui, por isso, para um bom funcionamento do sistema cardiovascular e para o controlo do peso corporal. Outra das características que torna especial a sua relevância nutritiva, é a elevada quantidade de **proteínas de alto valor biológico**, já que contêm todos os aminoácidos essenciais. Numa refeição, cada 100 gramas de Carne de Coelho, equivale a aproximadamente **20,3 gramas de proteínas**, de qualidade superior às de origem vegetal.

Vitaminas e minerais

A Carne de Coelho distingue-se pela adequada proporção de gorduras insaturadas (mono e poli insaturadas). Para além de ser deliciosa, o seu consumo permite-nos obter um considerável número de micronutrientes essenciais a uma dieta equilibrada, sendo também fornecedor de minerais, designadamente de **potássio**,

CARNE DE
COELHO COMO A VAI
COZINHAR HOJE?



fósforo, magnésio, zinco e ferro. Este último faz parte do grupo *heme*, sob a forma ferrosa, o que implica maior biodisponibilidade para o organismo, superior ao ferro inorgânico presente nos alimentos de origem vegetal. Relativamente aos valores vitamínicos, a Carne de Coelho é fornecedora de vitaminas do complexo B. Em concreto, podemos encontrar vitaminas como a B12, a B3 e a B6, que partilham o seu protagonismo com outras em menor quantidade, como a B2 e a B1.

Dez razões para incluir a Carne de Coelho no nosso dia-a-dia

1. É uma carne **magra**, visto ser fornecedora de pouca quantidade de gordura;
2. Não contém **ácido úrico**, podendo ser uma alternativa para quem deve controlar esse elemento na sua alimentação;
3. Contém uma importante quantidade de minerais como **potássio e fósforo**.
4. Contém **vitaminas do complexo B**;
5. É fonte de **proteínas de alto valor biológico**, necessárias em todas as fases da vida;
6. **Apresenta fácil digestibilidade**, devido à pouca quantidade de fibras de colagénio e de pouca gordura;
7. Tem baixo teor de **sódio**;
8. Apresenta um aporte energético de aproximadamente **117 Quilocalorias por cada 100 gramas**;
9. É **versátil**, existem inúmeras receitas devido à sua presença histórica na tradição mediterrânica;
10. Sempre que se optar por incluir carne de coelho na alimentação, contribui-se para um consumo mais **sustentável**.

CARNE DE
**COELHO COMO A VAI
COZINHAR HOJE?**



	Valores por 100 g de parte edível
Valor energético	
Energia	117 kcal
Energia	493 kJ
Macroconstituintes	
Lípidos	4 g
Ácidos gordos saturados	1,3 g
Ácidos gordos monoinsaturados	0,9 g
Ácidos gordos polinsaturados	0,7 g
Ácido linoleico	0,6 g
Ácidos gordos trans	0 g
Hidratos de carbono	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0 g
Mono+dissacáridos	0 g
Oligossacáridos	0 g
Amido	0 g
Sal	0,1 g
Fibra alimentar	0 g
Proteína	20,3 g
Álcool	0 g
Água	74,4 g
Ácidos orgânicos	0 g
Colesterol	48 mg

	Valores por 100 g de parte edível
Vitaminas	
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0 µg
Caroteno	0 µg
Vitamina D	0,5 µg
a-tocoferol	0,13 mg
Tiamina	0,1 mg
Riboflavina	0,16 mg
Niacina	4 mg
Equivalentes de niacina	7,8 mg
Triptofano/60	3,8 mg
Vitamina B6	0,5 mg
Vitamina B12	9 µg
Vitamina C	0 mg
Folatos	5 µg
Minerais	
Sódio (Na)	58 mg
Potássio (K)	380 mg
Cálcio (Ca)	17 mg
Fósforo (P)	220 mg
Magnésio (Mg)	20 mg
Ferro (Fe)	1 mg
Zinco (Zn)	1,5 mg

Legenda:

g - grama; kJ - kilojoule; kcal - quilocalorias; mg - miligrama; µg - microgram

PortFIR. Tabela da Composição dos Alimentos online. Versão 2.0 - 2015-10-30. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge; 2015. Disponível em: <http://portfir.insa.pt/> [acesso em 2018-06-21].

Para mais informações contactar o Gabinete de Imprensa da ASPOC:



Ana Costa / ana.costa@jervispereira.pt / 21 391 66 04 / 96 836 9253
 Jéssica Rocha / jessica.rocha@jervispereira.pt / 21 391 66 05 / 93 781 4430
www.jervispereira.pt

CARNE DE COELHO COMO A VAI COZINHAR HOJE?

