

Nährwerttabelle Fleischwaren

(100 g essbarer Anteil)

	Energie: Kalorien (kcal) / Joule (kJ)	Wasser (g)	Eiweiss (g)	Gesamtfett (g)	Eisen (mg)	Kohlenhydrate (g)
Fleischwaren						
Rohpökelware						
Bauernspeck, geräuchert	395 / 1654	39.0	22.1	34.3	nd	0.6
Coppa	317 / 1327	43.9	28.8	22.5	1.4	0.3
Mostbröckli	152 / 634	58.4	32.6	1.9	3.3	0.5
Rohschinken	229 / 957	51.9	31.0	11.5	2.8	0.3
Trockenfleisch (Bündnerfleisch, Walliser-, Tessinertrockenfleisch)	192 / 803	52.2	39.3	3.5	4.0	0.4
Kochpökelware						
Rollschinken	182 / 759	64.8	20.3	10.6	0.7	1.2
Fleischerzeugnis gekocht (Billig- schinken wie Cotto, Toastauflage)	93 / 391	77.0	15.7	3.1	0.7	0.6
Hinterschinken	105 / 438	73.6	20.2	2.3	0.6	0.7
Vorderschinken	107 / 448	74.5	18.6	3.3	0.8	0.4
Kochspeck, geräuchert	319 / 1336	50.5	17.8	27.6	0.4	0.6

	Energie: Kalorien (kcal) / Joule (kJ)	Wasser (g)	Eiweiss (g)	Gesamtfett (g)	Eisen (mg)	Kohlenhydrate (g)
Wurstwaren						
Rohwürste						
Landjäger	477 / 1998	26.6	24.6	42.7	1.9	nd
Salami Typ Nostrano	364 / 1525	40.2	24.1	30.1	1.3	nd
Salsiz	411 / 1719	34.4	25.2	34.9	2.2	nd
Saucisson vaudois	353 / 1476	47.9	16.5	32.3	0.7	0.2
Kochwürste *						
Blutwurst	144 / 604	72.8	11.9	9.9	29.4	2.2
Leberwurst	262 / 1097	57.3	17.2	20.8	3.3	1.6
Terrine, Pâte de campagne	292 / 1220	57.1	13.1	26.0	4.2	0.9
Brühwürste						
Cervelat	247 / 1032	61.8	13.4	21.5	0.8	0.5
Fleischkäse	253 / 1060	60.1	12.5	22.3	0.5	1.4
Geflügellyoner	204 / 852	65.3	13.5	16.4	0.5	0.9
Kalbsbratwurst	225 / 943	63.4	12.5	19.2	0.5	1.2
Lyoner	241 / 1010	62.9	11.5	21.8	0.5	0.5
Schweinsbratwurst	234 / 978	61.8	16.2	18.8	1.0	0.5
Schweinswürstli	266 / 1113	57.8	16.2	22.4	1.0	0.5
Wienerli	239 / 1000	61.8	13.9	20.4	0.8	0.6

nd = unter der Nachweisgrenze (<2g/kg TS)

Quellen:

Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, 2008-2011

* ETH Zürich, Institut für Nutztierwissenschaften, 2006