

Nährwerttabelle Frischfleisch

(100g essbarer Anteil)

Tierart	Teilstück	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g/100g	Protein g/100g	Gesamtfett g/100g	Eisen mg/100g	SFA* %	MUFA* %	PUFA * %	n-6:n-3** (jeweils : 1)
Rind	Hohrücken	166	694	68.6	21.1	9.0	1.5	50.2	40.9	8.9	4.3
	Entrecôte	133	560	71.0	23.2	4.5	1.3	45.7	44.8	9.5	3.7
	Runder Mocken (Saftplätzli, Braten)	106	450	73.8	22.4	1.8	1.0	41.4	42.8	15.8	4.4
	Siedfleisch mager	132	555	71.2	20.7	5.5	1.7	46.5	41.2	12.3	3.5
	Siedfleisch durchzogen	227	945	61.7	19.5	16.6	1.2	44.7	48.4	6.9	3.7
	Hackfleisch	153	643	69.7	21.6	7.5	2.0	45.2	47.8	7.0	2.8
	Geschnetzeltes	102	431	74.0	22.2	1.5	1.4	40.8	40.3	19.0	3.7
	Voessen	97	410	74.2	21.2	1.3	1.2	40.5	40.0	19.6	3.7
Kalb	Kotelett	161	674	69.8	20.7	8.7	0.6	44.9	44.9	10.2	4.2
	Nierstück	113	478	73.4	22.8	2.4	0.5	39.5	42.9	17.6	4.6
	Runder Mocken (Saftplätzli)	104	439	74.6	21.9	1.8	0.5	37.3	41.5	21.2	5.6
	Brust gerollt	203	847	63.9	18.3	14.5	0.6	43.8	47.9	8.3	4.6
	Geschnetzeltes/Voessen	101	429	74.7	21.1	1.9	0.7	38.7	41.8	19.6	4.0
Schwein	Hals (Steak)	202	843	65.4	18.9	14.1	0.9	40.6	48.5	10.9	9.2
	Nierstück	138	579	69.5	22.9	5.1	0.4	39.8	47.4	12.8	9.6
	Kotelett	179	750	66.3	21.4	10.4	0.4	40.3	48.5	11.2	9.3
	Brustspitzen	239	994	61.4	17.9	18.6	0.7	40.3	49.6	10.1	9.7
	Runder Mocken (Saftplätzli)	126	530	73.6	20.6	4.9	0.7	35.9	50.7	13.4	9.5
	Hackfleisch/Voessen	143	598	71.3	20.8	6.6	1.0	36.7	50.8	12.6	8.3
	Geschnetzeltes	134	562	72.7	21.3	5.4	0.7	36.4	50.2	13.4	9.7
Lamm	Kotelett (ohne Knochen)	167	696	66.6	20.2	9.5	1.7	49.8	39.8	10.4	2.3
	Gigot	155	647	69.1	20.2	8.2	1.6	48.6	41.5	9.9	4.3
	Nierstück	119	502	72.9	21.9	3.5	2.0	44.8	44.3	10.9	3.2
	Hackfleisch/Voessen	154	643	69.9	19.6	8.4	1.3	47.4	41.5	11.1	3.0

Tierart	Teilstück	Energie kcal	Energie kJ	Wasser g/100g	Protein g/100g	Gesamtfett g/100g	Eisen mg/100g	SFA* %	MUFA* %	PUFA * %	n-6:n-3** (jeweils : 1)
Geflügel	Brust mit Haut	151	635	69.9	23.3	6.5	0.3	32.1	48.5	19.4	10.0
	Brust ohne Haut	107	456	72.7	24.6	1.0	0.3	31.2	41.0	27.8	13.4
	Schenkel mit Haut	164	683	65.6	17.9	10.2	0.5	31.9	50.1	18.0	9.8
	Schenkel ohne Haut	134	563	72.9	19.7	6.2	0.5	30.1	46.4	23.5	11.1
	Trutenschnitzel	113	477	70.7	25.6	1.1	0.4	32.4	32.0	35.5	18.5
Pferd/Fohle											
	n										
	Entrecôte	113	478	71.3	22.9	2.4	2.8	38.1	35.9	26.0	3.5
	Filet	117	492	71.8	22.7	2.9	2.9	35.9	34.0	30.1	2.7

*) Verhältnis der Fettsäureanteile. SFA = gesättigte, MUFA = einfach ungesättigte, PUFA = mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

***) Verhältnis der Omega-Fettsäuren.

Quelle: ETH Zürich, Institut für Nutztierwissenschaften, 2006