

vital.de

Das steckt im Fleisch (pro 100 g Filet)

Empfohlen pro Tag	Eiweiß: ca. 70 g	Fett: ca. 70 g	Cholesterin: ca. 300 mg	Eisen: 15 mg	Niacin: 13 mg	B ₁ : 1 mg	B ₁₂ : 3 µg
Rind	21 g	4 g	70 mg	2,3 mg	4,6 mg	0,1 mg	2 µg
Schwein	22 g	2 g	70 mg	3,0 mg	6,5 mg	1,1 mg	2,9 µg
Lamm	20 g	3 g	70 mg	1,8 mg	5,8 mg	0,2 mg	2,9 µg
Ente	18 g	17 g	70 mg	2,5 mg	3,5 mg	0,3 mg	0,4 µg
Gans	16 g	31 g	75 mg	1,9 mg	6,4 mg	0,1 mg	0,3 µg
Huhn	22 g	6 g	66 mg	1,1 mg	10,5 mg	0,7 mg	0,4 µg
Wild	22 g	4 g	110 mg	3,0 mg	Spuren	0,1 mg	1 µg