



## Nährwerte von Fleisch und Fisch

### Fleisch

	Kalorien kCal	Joule kJ	Wasser g	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrat g	Natrium mg	Kalium mg	Magnesium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	VitaminA mg	VitaminB1 mg	VitaminC mg	VitaminD mg	Vitamine mg
Ente	227	961	63,7	18,1	17,2	0	80-200	290	15	11	187	2	0	0,3	7,5	0	0
Gans	342	1445	52,4	15,7	31	0	95	406	31	12	184	1,9	0,07	0,12	0	0	0
Poulet	166	694	69,6	19,9	9,6	0	85	360	35	12	200	0,7	0,04	0,08	2,5	0	0,66
Pouletbrust	99	422	75	22,8	0,9	0	65	265	0	14	212	1,1	0	0,07	0	0	0
Pouletschenkel	173	723	69,7	18,1	11,2	0	95	250	0	15	188	1,8	0	0,1	0	0	0
Truthahn	216	913	63,5	20,2	15	0	65	300	25	25	226	1,4	0	0,1	0	0	0
Lammbrust	381	1610	48	12	37	0	95	295	0	9	0	2	0	0,16	0	0	0,43
Lammfilet	113	476	75	20,4	3,4	0	95	290	19	12	162	2	0	0,18	0	0	0
Kalbskotelett	112	476	74,5	21,1	3,1	0	95	370	16	13	198	2	Spuren	0,14	0	0	0
Kalbskeule	92	392	76,4	21,3	0,8	0	95	360	16	13	198	2	Spuren	0,14	0	0	0
Kalbsleber	114	482	71,2	19,2	4,1	0	85	315	19	9	306	8	4	0	0	Spuren	0,24
Rindskeule	106	452	74,8	22,4	1,7	0	55	370	20	4	194	2	0,02	0,23	0	0	0,48
Rindsfilet	116	494	75,1	19,2	4,4	0	50	340	20	3	194	3	0	0,1	0	0	0
Entrecôte	155	647	69,8	20,5	8,05	0	53	316	19	4	149	1,8	0,02	0,08	0	0	0
Rindsleber	128	540	69,9	19,7	3,1	5,3	115	290	17	7	358	7	15,3	0,3	0,03	68	0,75
Schweins schnitzel	106	448	74,7	22,2	1,9	0	72	292	21	9	172	1,7	Spuren	0,8	0	0	0
Schweinskotelett	133	558	72	21,6	5,5	0	65	315	25	11	150	1,8	Spuren	0,82	0	0	0
Schweinsfilet	106	448	74,9	22	2	0	74	348	23	2	173	1	0	1,1	0	0	0
Schweinsleber	134	567	71,8	20,1	5,7	0,5	75	350	20	10	362	20	6	0,31	0,02	Spuren	0,6
Schinken, roh	372	1571	43,3	18	33,3	0	1400	250	20	10	207	2,25	0	0,55	0	0	0
Schinken, gekocht	125	528	70,7	22,5	3,7	0	960	270	25	15	136	2,3	0	0,61	0	0	0,33
Speck, mager	621	2625	20	9,1	65	0	1770	225	0	9	108	0,8	0	0,43	0	0	0
Rippli, geräuchert	151	633	68,2	20,9	7,5	0	960	325	0	6	160	2,5	0	0	0	0	0
Hase	113	481	73,3	21,6	3	0	50	400	0	10	220	2,4	0	0,09	0	0	0
Rehkeule	106	444	73	21,4	1,25	0	60	308	29	5,5	220	3	0	0,37	0	0	0
Rehrücken	132	553	71,1	22,4	3,55	0	85	339	29	10	220	3	0	0,37	0	0	0
Hirsch	112	476	74,7	20,6	3,3	0	60	330	30	7	249	3	0	0	0	0	0



## Fisch

	Kalorien kcal	Joule kJ	Wasser g	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrat g	Natrium mg	Kalium mg	Magnesium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	VitaminA mg	VitaminB1 mg	VitaminC mg	VitaminD mg	Vitamine mg
<b>Aal</b>	281	1186	59,3	15	24,5	0	65	215	20	17	223	0,6	0,98	0,18	0	520	0
<b>Aal, geräuchert</b>	329	1391	51,1	17,9	28,6	0	500	245	18	19	250	0,67	0,94	0,19	0	3600	0
<b>Flussbarsch</b>	81	343	79,5	18,4	0,8	0	45	330	20	20	198	1	0,01	0,08	0	0	1,5
<b>Goldbarsch</b>	105	446	76,9	18,2	3,6	0	80	310	30	20	201	0,69	0,01	0,11	0,8	92	1,25
<b>Forelle</b>	102	436	76,3	19,5	2,73	0	40	465	30	18	242	0,69	0,05	0,08	0	0	1,67
<b>Hecht</b>	82	347	79,6	18,4	0,9	0	65	250	25	20	192	1,05	0,02	0,09	0	0	0,91
<b>Heilbutt</b>	101	429	76,1	20,1	2,29	0	65	445	30	14	202	0,55	0,03	0,08	0	200	0,85
<b>Hering</b>	207	876	65,3	18,2	14,9	0	115	360	30	35	250	1,1	0,04	0,04	0,5	1240	1,5
<b>Kabeljau</b>	74	316	80,8	17,7	0,4	0	70	355	25	25	184	0,44	0,01	0,06	2	52	1
<b>Karpfen</b>	115	488	75,8	18	4,8	0	45	305	30	50	216	1,1	0,04	0,07	1	0	0
<b>Lachs</b>	202	855	65,5	19,9	13,6	0	50	370	30	13	266	1	0,07	0,17	0	652	2,23
<b>Seelachs</b>	80	342	80,2	18,3	0,8	0	80	375	14	1	376	1	0,1	0,09	0	0	0
<b>Makrele</b>	182	770	68	18,7	11,9	0	95	395	30	12	244	1	0,1	0,13	0	40	1,25
<b>Hummer</b>	81	343	79,8	15,9	1,9	0	270	220	23	60	234	1	0	0,13	5	0	1,47
<b>Crevette</b>	87	369	78,4	18,6	1,4	0	145	265	65	90	224	1,75	0	0,05	1,9	0	0
<b>Miesmuschel</b>	51	216	83,2	9,8	1,3	0	290	275	35	35	246	5	0,5	0,16	3	20	0,75
<b>Sardine</b>	124	527	73,8	19,4	5,2	0	100	0	25	85	258	2,4	0,02	0,02	0	0	0
<b>Ölsardine</b>	222	938	55,6	24,1	13,9	0	505	395	0	330	430	3	0,06	0,04	0	300	0
<b>Schellfisch</b>	73	308	80,8	17,9	0,1	0	115	300	25	18	176	0,61	0,02	0,05	0	0	0,39
<b>Scholle</b>	76	321	80,7	17,1	0,8	0	105	310	20	60	198	0,9	0	0,21	1,5	0	0
<b>Seezunge</b>	83	351	80	17,5	1,4	0	100	310	50	30	195	0,8	Spuren	0	0	0	0
<b>Thon</b>	226	955	61,5	21,5	15,5	0	45	0	0	40	200	1	0,45	0,16	0	215	0
<b>Thon in Öl</b>	303	1296	0	23,8	20,9	0	565	340	0	6,3	294	1,2	0,37	0,05	0	232	0