

Welche Rolle spielt die Fettmenge bei Fleisch?

Fast alle Fleischsorten sind alles andere als Fettbomben

Alle Angaben in g pro 100g Lebensmittel	Fett	Ges.	Einf.	Mehrf.	Fettkalorien	Kcal gesamt	in Schokolade*
Kalb Fleisch (ma) frisch gegart	2,7	0,8	0,8	0,3	25,1	137,0	25,6 g
Kalb Fleisch (mf) frisch gegart	4,8	1,5	1,4	0,5	44,6	152,5	28,4 g
Kalb Rücken (Kotelett) (mf) frisch gegart	7,0	2,2	2,1	0,8	65,1	171,8	32,0 g
Rind Fleisch (fe) frisch gegart	11,3	4,9	5,3	0,4	105,1	208,4	38,9 g
Rind Fleisch (mf) frisch gegart	7,7	3,3	3,5	0,3	71,6	180,4	33,7 g
Rind Fleisch (ma) frisch gegart	3,8	1,7	1,6	0,2	35,3	151,1	28,2 g
Schwein Fleisch fett (fe)	15,5	5,6	7,3	1,7	144,2	215,1	40,1 g
Schwein Fleisch mittelfett (mf)	10,8	3,8	5,0	1,2	100,4	176,9	33,0 g
Schwein Fleisch mager (ma)	5,6	2,0	2,5	0,6	52,1	135,8	25,3 g
Schwein Schnitzel	1,9	0,7	0,9	0,2	17,7	107,1	20,0 g
Anzahl: 10 / Durchschnitt	7,11	2,65	3,04	0,62	66,1	163,61	30,5

* Schokoladenmenge die im Kalorienvergleich 100g Fleisch ersetzt (Schokolade hat 536,6 kcal/100 g)