



## Frischfleisch - Nährwerttabelle

Lebensmittel-Nährwerte (pro 100 g)	kcal	kJ	KH (g)	Fett (g)	EW (g)
Hammel/Lamm, Brust (Lammbrust, Lammfleisch) (roh)	381	1573	0	37	12
Hammel/Lamm, Filets (Lammfilet, Lammfleisch) (roh)	112	473	0	3,4	20,4
Hammel/Lamm, Keule (Lammkeule, Lammfleisch) (roh)	234	972	0	18	18
Hammel/Lamm, Kotelett (Lammkoteletts, Lammfleisch) (roh)	348	1437	0	32	14,9
Hammel/Lamm, Rücken (Lammrücken, Lammfleisch) (roh)	194	806	0	13,2	18,7
Hasenfleisch (roh)	113	479	0	3	21,6
Hirschfleisch (roh)	112	474	0	3,3	20,6
Kalbfleisch, Brust (Kalbsbrust) (roh)	131	549	0	6,3	18,6
Kalbfleisch, Keule (roh)	115	484	0	3,6	20,7
Kalbfleisch, Leber (Kalbsleber) (roh)	130	549	4,1	4,1	19,2
Kalbfleisch, Rücken (Kalbsrücken) (roh)	107	452	0	2,6	20,9
Kaninchenfleisch (roh)	152	636	0	7,6	20,8
Kutteln, Kuddeln, Flecke, Kaldaunen (Streifen vom Rindervormagen, meist vom Pansen, in Frankreich auch von Netzmagen, Blättermagen, Labmagen/Käsemagen) (roh)	100	421	0	4	15
Pferdefleisch (roh)	161	681	0,6	3,5	30
Rehfleisch, Keule, Rehkeule (roh)	97	410	0	1,3	21,4
Rehfleisch, Rücken, Rehrücken (roh)	122	516	0	3,6	22,5
Rinderbeinscheibe (roh)	128	539	0,5	5	19
Rindermark, Rinderknochenmark (roh)	881	3698	0	94	1,5
Rindfleisch, Hochrippe (roh)	155	647	0	8,1	20,6
Rindfleisch, Leber (Rinderleber) (roh)	128	540	5,3	3,1	19,7
Rindfleisch, mager (roh)	107	454	0	1,9	22
Rindfleisch, mittelfett (z. B. Ribeye) (roh)	155	547	0	8,1	20,6
Rindfleisch, Zunge (Rinderzunge) (roh)	207	860	0	15,9	16
Ziegenfleisch (roh)	149	623	0	7,9	19,5

Angaben ohne Gewähr. Quelle: <http://www.lebensmittel-tabelle.de>

**Legende:** kcal = Kilokalorien - kJ = Kilo-Joule - KH (g) = enthaltene Kohlenhydrate in Gramm - Fett (g) = enthaltenes Fett in Gramm - EW (g) = enthaltene Eiweiße/Proteine in Gramm. 1g Fett = 9,3 kcal, 1g EW = 4,2 kcal, 1g KH = 4,1 kcal, 1g Alkohol = 7,0 kcal, 1g org. Säure = 3,0 kcal.