



Frischgeflügel - Nährwerttabelle

| Lebensmittel-Nährwerte (pro 100 g) | kcal | kJ | KH (g) | Fett (g) | EW (g) |
|---|------|------|--------|----------|--------|
| Ente, Brust (Entenbrust) (roh) | 121 | 509 | 0 | 4,8 | 19,5 |
| Ente, Keule (Entenkeule) (roh) | 240 | 1006 | 0 | 17,5 | 18,3 |
| Ente, Leber, Entenleber (roh) | 145 | 606 | 3 | 4,6 | 18,7 |
| Ente, mit Haut (roh) | 227 | 944 | 0 | 17,2 | 18,1 |
| Fasan, mit Haut (roh) | 154 | 646 | 0 | 6,6 | 23,8 |
| Gans, Keule (Gänsekeule) (roh) | 157 | 657 | 0 | 7,5 | 22,3 |
| Gans, Leber (roh) | 145 | 608 | 5 | 5 | 18,5 |
| Gans, mit Haut (roh) | 342 | 1414 | 0 | 31 | 15,7 |
| Hähnchen-Kasseler (roh) | 109 | 557 | 0,5 | 2 | 21 |
| Huhn, Brust <u>ohne</u> Haut (Hähnchenbrustfilet, Hähnchenbrustfilet, Hühnerbrustfilet, Hühnerfleisch) (roh) | 145 | 607 | 0 | 6,2 | 22,2 |
| Huhn, Leber (roh) | 133 | 558 | 1,2 | 4,7 | 22 |
| Huhn, <u>mit</u> Haut (Hähnchen, Hühnchen, Hühnerfleisch) (roh) | 166 | 694 | 0 | 9,6 | 19,9 |
| Huhn, Schenkel <u>mit</u> Haut (Hähnchenschenkel, Hühnchenschenkel, Hühnerschenkel, Hähnchenbollen, Hähnchenkeulen) (roh) | 173 | 723 | 0 | 11,2 | 18,2 |
| Perlhuhn (Perlhähnchen, Perlhühnchen) (roh) | 146 | 510 | 0 | 7,3 | 20,1 |
| Poularde (großes Hähnchen, Hühnchen) (roh) | 199 | 842 | 0 | 14 | 17,9 |
| Puten mit Haut (Truthahn mit Haut) (roh) | 151 | 632 | 0 | 6,8 | 22,4 |



| | | | | | |
|--|-----|------|-----|------|------|
| Putenbrust (Truthahnbrust) (roh) | 105 | 447 | 0 | 1 | 24,1 |
| Putenkeule, Putenschenkel (Truthahnkeule) (roh) | 114 | 482 | 0 | 3,6 | 20,5 |
| Putenleber (Truthahnleber) (roh) | 133 | 559 | 1 | 5 | 21 |
| Putenschnitzel natur (Truthahnschnitzel) (roh) | 160 | 676 | 0 | 4,5 | 30 |
| Putensteak natur, Putenfilet (Truthahnsteak) (roh) | 137 | 576 | 0,4 | 3,5 | 24,5 |
| Rebhuhn, mit Haut (roh) | 233 | 954 | 0 | 9,4 | 33,8 |
| Straußenfleisch, Straußenfilet (Vogel Strauß) (roh) | 102 | 430 | 0 | 1,3 | 22 |
| Suppenhuhn (Hähnchen, Hühnchen, Hühnerfleisch) (roh) | 267 | 1019 | 0 | 20,3 | 18,5 |
| Wildenten, mit Haut (roh) | 133 | 555 | 0 | 9,4 | 12,2 |

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

Legende: kcal = Kilokalorien - kJ = Kilo-Joule - KH (g) = enthaltene Kohlenhydrate in Gramm - Fett (g) = enthaltene 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.