

Die Gesund- und Fit-Tabelle (Schweinefleisch)
Die aktuellen Fett- und Brennwertangaben in verschiedenen Teilstücken
(Rohmaterial), verbrauchergerecht zugeschnitten, pro 100 g roh

<u>Teilstück</u>	Eiweiß g	Fett g	Energie kcal/kj	<u>Teilstück</u>	Eiweiß g	Fett g	Energie kcal/kj
Nuss, schier	21,75	1,3	99/415	Schwartenbraten, Unterschale	19,2	15,35	215/ 903
Schnitzelfleisch	22,2	1,9	106/445	Dicke Rippe	18,3	15,6	214/ 897
Filet	22,0	2,0	106/445	Schaukelbraten mit Schwarte	17,55	16,8	221/ 928
Steak/Lende	22,15	2,1	108/455	Füllbauch mit Schwarte	17,8	21,1	261/1097
Hüfte, schier	21,75	2,35	108/455	Bauch, nach dicker Rippe	15,75	29,0	324/1361
Stielkotelett, lendenseitig	21,6	5,15	133/560	Herz	16,9	2,1	87/ 363
Hals, kotelettseitig	19,7	9,6	165/660	Nieren	17,0	3,15	96/ 405
Dicke Schulter mit Schwarte	20,2	9,65	168/670	Leber	21,2	4,5	133/ 560
Stielkotelett, halsseitig	21,25	9,85	174/730	Zunge	16,4	15,7	207/ 869
Vorderhaxe	20,35	10,8	179/752	Schweinefleisch gesamt			
Hinterhaxe	18,95	12,2	186/780	Mittelwert	19,95	10,5	
Kamm	18,3	13,8	197/830	Standardabweichung	1,96	7,73	

Die Gesund- und Fit-Tabelle (Rindfleisch)
Die aktuellen Fett- und Brennwertangaben in verschiedenen Teilstücken
(Rohmaterial), verbrauchergerecht zugeschnitten, pro 100 g roh

<u>Teilstück</u>	Eiweiß g	Fett g	Energie kcal/kj	<u>Teilstück</u>	Eiweiß g	Fett g	Energie kcal/kj
Hüfte	21,15	2,35	106/442	Hochrippendeckel	19,4	10,6	173/ 724
Nuss (runde/flache)	20,8	2,85	109/455	Hals	19,0	8,85	156/ 651
Oberschale	21,8	2,6	111/463	Bürgermeisterstück	19,25	9,25	163/ 682
Falsches Filet	19,9	2,45	102/425	Blattschulter	18,25	8,85	153/ 639
Rolle	21,1	2,0	102/425	Tafelspitz	18,15	12,25	183/ 765
Innere Wade	21,35	2,35	107/446	Dünne Brust	17,4	19,05	241/1009
Unterschale (Roulade)	21,75	3,05	114/479	Brustspitze	17,4	19,4	244/1022
Filet	21,2	4,0	121/506	Mittelbrust	18,35	14,45	203/ 851
Roastbeef	22,45	4,45	130/543	Abgedeckte Rippe	17,3	17,05	223/ 931
Dicke Schulter	20,3	5,35	129/541	Zwerchrippe	17,0	19,0	239/1000
Dicke Schulter-Spitze	18,95	11,1	176/735	Leber ¹⁾	20,25	2,05	121/ 484
Beinscheibe (hinten)	20,3	5,35	129/541	Rindfleisch ges. Mittelwert	19,7	8,4	
Hochrippe	20,55	8,05	155/647	Rindfl. Standardabweichung	1,6	5,9	
Abgedeckte Hochrippe	18,85	12,7	190/794				

¹⁾ Leber enthält 5,3 % Glykogen (tierische Stärke)