

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
--------------	---------------	----------	----

Rindfleisch

Faschiertes	100 g	238 kcal	0 BE
Filet	100 g	121 kcal	0 BE
Lende (Roastbeef)	100 g	130 kcal	0 BE
Rindermark	100 g	745 kcal	0 BE
Rostbraten	100 g	161 kcal	0 BE
Schlegel	100 g	148 kcal	0 BE
Schulter	100 g	128 kcal	0 BE
Tafelspitz	100 g	184 kcal	0 BE
Zunge	100 g	209 kcal	0 BE

Kalbfleisch

Filet	100 g	95 kcal	0 BE
Kalbshaxe	100 g	100 kcal	0 BE
Kotelette	100 g	112 kcal	0 BE
Kutteln	100 g	132 kcal	0 BE
Schlegel	100 g	97 kcal	0 BE
Schnitzel	100 g	99 kcal	0 BE
Schulter	100 g	100 kcal	0 BE
Zunge	100 g	128 kcal	0 BE

Schweinefleisch

Bauch	100 g	261 kcal	0 BE
Faschiertes	100 g	315 kcal	0 BE
Filet	100 g	104 kcal	0 BE
Kotelette-Karree	100 g	150 kcal	0 BE
Rückenspeck	100 g	759 kcal	0 BE
Schlegel	100 g	274 kcal	0 BE
Schnitzel	100 g	156 kcal	0 BE
Schweinefleisch Rippe	100 g	216 kcal	0 BE
Schweinshaxe (Eisbein)	100 g	184 kcal	0 BE
Speck, durchwachsen	100 g	621 kcal	0 BE

Hammel-, Lammfleisch

Hammelfilet	100 g	112 kcal	0 BE
Hammelkeule	100 g	236 kcal	0 BE
Hammelkotelett	100 g	348 kcal	0 BE
Hammelschnitzel	100 g	132 kcal	0 BE
Hammelschulter	100 g	288 kcal	0 BE

Lammfleisch	100 g	240 kcal	0 BE
-------------	-------	----------	------

Geflügel

Ente	100 g	227 kcal	0 BE
Fasan	100 g	152 kcal	0 BE
Gans	100 g	342 kcal	0 BE
Huhn, Brathuhn	100 g	166 kcal	0 BE
Hühnerbrust o. Haut	100 g	99 kcal	0 BE
Hühnerherz	100 g	120 kcal	0 BE
Hühnerkeule o. Haut	100 g	110 kcal	0 BE
Suppenhuhn	100 g	257 kcal	0 BE
Truthahnbrust	100 g	105 kcal	0 BE
Truthahnkeule	100 g	114 kcal	0 BE
Wachtel	100 g	110 kcal	0 BE

Sonstige Fleischsorten

Elchfleisch	100 g	130 kcal	0 BE
Hase	100 g	113 kcal	0 BE
Hirsch	100 g	112 kcal	0 BE
Reh	100 g	108 kcal	0 BE
Rentierfleisch	100 g	130 kcal	0 BE
Kaninchen	100 g	152 kcal	0 BE
Pferd	100 g	107 kcal	0 BE
Wildschwein	100 g	108 kcal	0 BE