

Die Pfunder Gesund- und Fit Tabelle



Rindfleisch

	Fett/ 100g	Eiweiß/ 100g	Kcal/ kjoule 100g
Hüfte	2,35 g	21,15 g	106/442
Nuß	2,85 g	20,80 g	109/455
Oberschale	2,60 g	21,80 g	111/463
Falsches Filet	2,45 g	19,90 g	102/245
Wargl	2,00 g	21,10 g	102/425
Innere Wade	2,35 g	21,35 g	107/446
Unterschale	3,05 g	21,75 g	114/479
Filet	4,00 g	21,20 g	121/506
Lende	4,45 g	22,45 g	130/543
Dicke Schulter	5,35 g	20,30 g	129/541
Beinscheibe	5,35 g	20,30 g	129/541
Hochrippe	8,05 g	20,55 g	155/647
Hals	8,85 g	19,00g	156/651
Bürgermeisterstück	9,25 g	19,25 g	163/682
Schulterblatt	8,85 g	18,25 g	153/639
Tafelspitz	12,25 g	18,15 g	183/765
Brust	14,45 g	18,35 g	302/851
Zwerchrippe	19,00 g	20,25 g	239/1000
Leber	2,05 g	20,25 g	121/484

Kalbfleisch

Nuß	2,85 g	20,80 g	109/455
Kalbsschnitzel	1,92 g	22,20 g	106/455
Filet	3,03 g	22,00 g	114/479
Lende	4,52 g	22,40 g	130/543
Hals	8,85 g	19,00 g	156/651
Schulter mit Schwarte	5,35 g	20,20 g	129/541
Haxe	5,35 g	20,30 g	129/541
Hüfte	3,03 g	21,00 g	96/405
Gulasch	5,35 g	20,30 g	129/541

Lamm

Keule	2,35 g	21,15 g	106/442
Schulter	11,10 g	18,95 g	176/735
Kotelett	9,85 g	21,25 g	174/730

Brühwurst

	Fett/ 100g	Eiweiß/ 100g	Kcal/ kjoule 100g
Bierschinken	7,00 g	19,50 g	180/753
Bierwurst	23,20 g	16,00 g	277/1158
Bockwurst/ Grillwurst	20,00 g	13,70 g	236/991
Fleischwurst	19,20 g	14,00 g	232/974
Gelbwurst	22,40 g	11,20 g	249/1045
Göttinger	19,50 g	17,20 g	246/1032
Kalbsbratwurst	21,40 g	11,80 g	241/1012
Knoblauchwurst	23,10 g	15,50 g	274/1146
Fleischkäse	18,70 g	14,70 g	227/953
Fleischkäse, grob	21,00 g	14,00 g	245/1028
Weißwurst	23,40 g	10,80 g	255/1071
Putenbierschinken	7,00 g	19,50 g	180/753
Putenfleischkäse	8,70 g	18,25 g	193/808
Putenlyoner	8,70 g	18,25 g	193/808
Putenwienerle	8,70 g	18,25 g	193/808
Schinkenkrakauer	7,00 g	19,80 g	145/609
Schinkenwurst	11,00 g	16,80 g	168/705
grobe Schweinsbratwurst	24,00 g	17,50 g	290/1213
Wienerle	19,00 g	14,20 g	231/970

Rohwurst

Cervelatwurst	31,90 g	22,00 g	375/1570
Landjäger	39,50 g	21,50 g	441/1854
Mettwurst, fein	34,50 g	15,10 g	377/1577
Westfälische Mettwurst	26,90 g	19,40 g	326/1363
Haussalami	27,30 g	20,60 g	334/1398
Zwiebelmettwurst	8,00 g	18,00 g	190/795

Kochwurst

Kalbsleberwurst	30,90 g	14,20 g	339/1418
Hausmacher Leberwurst	29,40 g	13,10 g	299/1249

Thüringer Rotwurst	26,90 g	14,60 g	305/1274
Zungenwurst	24,10 g	17,30 g	290/1214

Kochschinken

	Fett/ 100g	Eiweiß/ 100g	Kcal/ kjoule 100g
Hinterschinken	3,00 g	22,50 g	112/470
Bauerschinken	4,70 g	21,00 g	126/529
Putenschinken	2,00 g	22,50 g	110/462
Vorderschinken	6,00 g	20,00 g	115/481
Rindersaftschinken	3,00 g	21,50 g	116/487

Schweinefleisch

Nuss	1,30 g	21,75 g	99/415
Schnitzel	1,90 g	22,20 g	106/445
Filet	2,00 g	22,00 g	106/455
Kotelett	5,15 g	21,60 g	133/560
Hals	9,60 g	19,70 g	165/660
Schulter mit Schwarte	9,65 g	20,20 g	168/670
Hinterhaxe	12,20 g	18,95 g	186/780
Vorderhaxe	10,80 g	20,35 g	179/752
Brustspitze	15,60 g	18,30 g	214/897
Bauch	29,00 g	15,75 g	324/1361
Herz	2,10 g	16,90 g	87/363
Niere	3,15 g	17,00 g	96/405
Leber	4,50 g	21,20 g	133/560
Zunge	15,70 g	16,40 g	207/869

Geflügel

Hähnchenbrustfilet	2,64 g	23,00 g	111/463
Putenfilet	1,71 g	22,00 g	103/431
Putenschnitzel	1,92 g	22,00 g	106/431