



## VLEESPRODUCTEN EN VERVANGPRODUCTEN

Hoeveelheid per 100 g

### VERS VLEES

	ENERGIE	ENERGIE	EIWITTEN	VETTEN	VERZADIGDE VETZUREN	ENKELV. ONV. VETZUREN	MEERV. ONV. VETZUREN	OMEGA-3-VETZUREN	OMEGA-6-VETZUREN	LINOLZUUR	TRANSVETZUREN	CHOLESTEROL	VERTEERB. KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZETMEEL	VEZELS	WATER	NATRIUM	KALIUM	CALCIUM	FOSFOR	MAGNESIUM	IJZER	KOPER	ZINK	SELENIUM	VIT. A-ACTIVITEIT	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg	
Duif met vel, rauw	288	1205	18.5	23.8	8.4	9.7	3.1	-	-	2.7	-	95	0.0	0.0	0.0	0.0	56	54	199	12	248	22	3.5	0.4	2.2	13	73	0.21	0.22	0.40	5	-
Eend, borst zonder vel, tam, rauw	108	457	22.6	2.0	0.8	0.7	0.8	0.1	0.7	0.5	0.0	117	0.0	0.0	0.0	0.0	73	94	494	25	297	35	4.4	0.7	1.5	56	16	0.41	0.31	6.80	6	-
Eend, bout zonder vel, tam, rauw	107	449	20.1	3.0	0.9	1.1	0.8	0.1	0.7	0.5	0.0	78	0.0	0.0	0.0	0.0	75	97	346	19	177	22	1.3	0.1	2.9	35	-	-	-	6.50	-	-
Fazant zonder vel, rauw	130	544	23.6	3.6	1.2	1.2	0.6	0.1	0.5	0.5	-	66	0.0	0.0	0.0	0.0	72	37	262	13	230	20	1.2	0.1	1.0	16	50	0.08	0.15	0.84	6	-
Haas, rauw	114	478	21.8	3.0	1.3	0.7	1.0	-	-	0.6	-	65	0.0	0.0	0.0	0.0	74	50	400	9	220	29	2.4	0.2	1.7	10	0	0.09	0.06	2.90	0	0.0
Hersenen, varken, rauw	123	516	10.6	9.0	1.6	1.3	1.0	0.5	0.4	0.0	0.0	2511	0.0	0.0	0.0	0.0	78	153	312	10	330	11	3.6	0.3	1.6	16	0	0.16	0.28	13.00	18	0.0
Kalfsvlees, bil, gebrad, rauw	92	391	21.5	0.7	0.3	0.2	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	-	0.2	0.0	0.2	0.0	76	36	-	-	-	-	0.5	-	1.8	8	-	0.10	0.10	1.30	-	-
Kalfsvlees, borst, rauw	137	571	19.5	6.5	2.2	2.9	1.0	-	-	-	-	90	0.0	0.0	0.0	0.0	72	95	325	11	200	14	2.7	0.1	3.1	8	0	0.14	0.24	1.20	0	-
Kalfsvlees, kalfslapje, rauw	102	426	21.4	1.8	0.9	0.9	0.3	0.0	0.3	0.2	0.0	57	0.0	0.0	0.0	0.0	75	59	350	4	230	24	0.6	0.3	2.4	9	0	0.12	0.23	3.20	0	1.3
Kalfsvlees, rug, carré, rauw	102	431	23.0	1.4	0.4	0.3	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	-	0.4	0.0	0.4	0.0	76	51	-	-	-	-	0.6	-	2.2	12	-	0.10	0.10	1.50	-	-
Kalfsvlees, vet, rauw	171	715	20.0	10.1	5.1	4.6	0.4	-	-	0.3	-	70	0.0	0.0	0.0	0.0	68	90	300	11	200	16	2.9	0.3	3.8	-	0	0.14	0.26	1.11	0	-
Kalkoen, rauw	123	515	21.8	4.0	1.2	1.4	1.0	0.2	0.8	0.7	-	60	0.0	0.0	0.0	0.0	72	66	348	6	218	26	2.0	0.1	1.9	10	17	0.08	0.17	2.44	3	0.5
Kalkoenborst zonder vel, rauw	102	423	23.5	0.9	0.3	0.2	0.4	0.0	0.3	0.3	0.0	46	0.0	0.0	0.0	0.0	76	46	333	4	230	20	3.1	0.1	1.8	10	0	0.05	0.08	1.30	0	0.3
Kalkoenbout zonder vel, rauw	99	415	20.5	1.9	0.5	0.8	0.8	0.1	0.7	0.6	0.0	82	0.0	0.0	0.0	0.0	75	86	289	7	200	17	2.0	0.2	2.4	15	0	0.09	0.18	2.20	0	0.4
Kip met vel, rauw	161	672	19.2	9.3	2.4	4.2	1.9	0.3	1.7	1.6	0.1	80	0.0	0.0	0.0	0.0	70	83	359	12	200	37	0.7	0.3	1.0	-	39	0.08	0.16	0.40	3	-
Kip zonder vel, rauw	139	580	20.5	6.3	1.8	1.9	1.4	0.2	1.2	1.1	0.1	20	0.0	0.0	0.0	0.0	73	92	287	10	156	25	0.8	0.0	1.4	18	0	0.07	0.11	0.20	0	0.4
Kippenborst zonder vel, rauw	103	429	22.8	1.3	0.4	0.5	0.3	0.1	0.3	0.2	0.0	62	0.0	0.0	0.0	0.0	74	120	330	10	220	28	0.6	0.1	1.1	12	0	0.14	0.22	0.59	0	0.2
Kippenbout zonder vel, rauw	132	550	18.9	6.2	2.0	3.3	1.5	0.2	1.3	1.3	0.0	81	0.0	0.0	0.0	0.0	73	96	279	11	185	25	0.5	0.1	1.4	26	31	0.09	0.22	0.63	0	0.5
Konijn, tam, rauw	186	780	18.6	12.4	4.6	3.2	4.2	0.9	3.3	3.2	0.0	64	0.0	0.0	0.0	0.0	67	63	376	19	247	23	4.3	1.6	2.2	43	0	0.12	0.05	2.30	0	-
Konijn, wild, rauw	133	556	22.0	5.0	2.0	2.0	1.0	0.0	1.0	1.0	-	65	0.0	0.0	0.0	0.0	71	40	300	10	200	29	2.0	0.2	1.4	17	0	0.05	0.06	10.00	0	0.0
Konijnenbil zonder vel, tam, rauw	120	503	21.2	3.9	1.4	1.0	1.3	0.2	1.1	1.0	0.0	72	0.0	0.0	0.0	0.0	73	58	458	22	220	28	0.4	0.0	1.1	30	-	-	-	2.30	-	-
Konijnenhaasje zonder vel, tam, rauw	186	780	18.6	12.4	4.6	3.2	4.2	0.9	3.3	3.2	0.1	56	0.0	0.0	0.0	0.0	67	69	294	16	274	18	8.1	3.2	3.3	56	-	-	-	-	-	-
Lamskotelet, rauw	164	688	20.4	9.2	4.6	3.3	0.5	0.2	0.3	0.2	0.8	63	0.0	0.0	0.0	0.0	68	72	304	9	197	26	1.5	0.1	2.6	23	6	0.05	0.20	1.80	0	0.1
Lamsvlees, borst, vet, rauw	285	1192	15.0	25.0	12.0	9.5	3.5	0.0	3.5	3.5	2.2	80	0.0	0.0	0.0	0.0	55	69	240	8	140	16	1.0	0.1	2.6	2	16	0.08	0.14	2.00	0	0.4
Lamsvlees, filet, mager, rauw	117	487	20.8	3.7	1.3	1.7	0.2	0.1	0.1	0.1	-	66	0.0	0.0	0.0	0.0	74	106	295	11	171	20	1.5	0.1	6.1	8	-	0.10	0.24	2.71	-	-