

1. VLEESPRODUCTEN

| | Energie | Energie | Eiwitten | Vetten | Verzadigde vetten | Enkelv. onv. vetten | Meerv. onv. vetten | Linolzuur | Cholesterol | Verteerb. koolhydraten | Suikers | Zetmeel | Vezels | Water | Natrium | Kalium | Calcium | Fosfor | Magnesium | Ijzer | Koper | Zink | Vit. A-activiteit | Vit. B1 | Vit. B2 | Vit. C | |
|-----------------------|---------|---------|----------|--------|-------------------|---------------------|--------------------|-----------|-------------|------------------------|---------|---------|--------|-------|---------|--------|---------|--------|-----------|-------|-------|------|-------------------|---------|---------|--------|--|
| Hoeveelheid per 100 g | kcal | kJ | g | g | g | g | g | g | mg | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | µg | mg | mg | mg | | |
| VLEES VERS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gehakt, gevogelte | 136 | 568 | 20,2 | 6,1 | 1,8 | 2,7 | 1,6 | 1,3 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 70 | 670 | 380 | 14 | 203 | 17 | 1,1 | 0,2 | 2,5 | - | 0,09 | - | 0 | |
| Gehakt, kalf | 148 | 620 | 19,0 | 8,0 | 4,3 | 2,6 | 1,1 | - | 70 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72 | 90 | 300 | 11 | 200 | 16 | 2,9 | 0,3 | 3,8 | 0 | 0,14 | 0,26 | 0 | |
| Gehakt, rund | 126 | 525 | 20,4 | 4,9 | 2,4 | 0,5 | 2,1 | 0,1 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72 | 70 | 334 | 6 | 200 | 25 | 3,7 | 0,1 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,20 | 0 | |
| Gehakt, rund-varken | 180 | 752 | 17,9 | 12,0 | 4,3 | 4,6 | 2,2 | 1,3 | 61 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 63 | 558 | 324 | 12 | 136 | 20 | 1,5 | 0,1 | 2,3 | 0 | 0,46 | 0,23 | 0 | |
| Gehakt, varken | 315 | 1317 | 22,4 | 25,0 | 10,6 | 12,3 | 2,1 | 1,9 | 75 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 50 | 62 | 326 | 9 | 170 | 19 | 2,3 | 0,2 | 2,7 | 0 | 0,80 | 0,19 | 0 | |
| Haas | 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 | - | 0 | 0,09 | 0,06 | 0 | |
| Hersenen, varken | 123 | 516 | 10,6 | 9,0 | - | - | - | - | 2000 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 78 | 153 | 312 | 10 | 330 | 11 | 3,6 | 0,3 | 1,6 | 9 | 0,16 | 0,28 | 18 | |
| Kalfsvlees, mager | 104 | 435 | 22,4 | 1,6 | 0,8 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 57 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 77 | 94 | 358 | 13 | 198 | 20 | 2,1 | 0,3 | 3,5 | 0 | 0,14 | 0,27 | 0 | |
| Kalfsvlees, vet | 171 | 715 | 20,0 | 10,1 | 5,1 | 4,6 | 0,4 | 0,3 | 70 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 71 | 90 | 300 | 11 | 200 | 16 | 2,9 | 0,3 | 3,8 | 0 | 0,14 | 0,26 | 0 | |
| Kalkoen, gemiddeld | 141 | 593 | 21,8 | 6,0 | 1,7 | 2,0 | 1,3 | 1,2 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72 | 66 | 348 | 6 | 218 | 26 | 2,0 | 0,1 | 1,9 | 17 | 0,08 | 0,17 | 3 | |
| Kalkoenborst | 112 | 470 | 22,6 | 1,4 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 73 | 46 | 333 | 14 | 212 | 20 | 2,0 | 0,1 | 1,8 | 0 | 0,05 | 0,08 | 0 | |
| Kalkoenbout | 115 | 479 | 20,5 | 3,6 | 1,3 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 75 | 86 | 289 | 15 | 188 | 17 | 2,0 | 0,2 | 2,4 | 0 | 0,09 | 0,18 | 0 | |
| Kip met vel | 166 | 693 | 19,3 | 9,9 | 2,5 | 3,9 | 1,5 | 1,3 | 80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 70 | 164 | 276 | 10 | 157 | 22 | 0,8 | 0,0 | 1,5 | 0 | 0,07 | 0,12 | 0 | |
| Kip zonder vel | 139 | 581 | 20,5 | 6,3 | 1,6 | 2,5 | 1,0 | 0,8 | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 74 | 92 | 287 | 10 | 156 | 25 | 0,8 | 0,0 | 1,4 | 0 | 0,07 | 0,11 | 0 | |
| Kippenborst | 100 | 417 | 22,8 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 45 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 63 | 120 | 264 | 14 | 212 | 28 | 0,6 | 0,1 | 1,1 | - | 0,07 | 0,09 | 0 | |
| Kippenbout | 104 | 433 | 20,6 | 2,3 | 0,7 | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 74 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 63 | 165 | 429 | 7 | 188 | 35 | 0,6 | 0,1 | 1,1 | - | 0,10 | 0,24 | 0 | |
| Konijn, tam | 174 | 728 | 21,0 | 10,0 | 3,2 | 2,0 | 1,9 | 0,8 | 80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 68 | 50 | 300 | 10 | 200 | 29 | 2,0 | - | 1,6 | 0 | 0,12 | 0,05 | 0 | |
| Konijn, wild | 133 | 556 | 22,0 | 5,0 | 2,0 | 2,0 | 1,0 | 1,0 | 65 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 72 | 40 | 300 | 10 | 200 | 29 | 2,0 | 0,2 | 1,4 | 0 | 0,05 | 0,06 | 4 | |
| Lamsvlees, mager | 191 | 800 | 20,8 | 12,0 | 5,9 | 4,7 | 0,6 | 0,6 | 79 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 67 | 88 | 350 | 7 | 190 | 24 | 1,6 | 0,2 | 2,8 | 0 | 0,18 | 0,20 | 0 | |
| Lamsvlees, vet | 285 | 1192 | 15,0 | 25,0 | 12,0 | 9,5 | 3,5 | 3,5 | 80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 52 | 100 | 350 | 7 | 200 | 17 | 1,2 | 0,2 | 2,1 | 0 | 0,18 | 0,20 | 0 | |
| Lever, kalf | 134 | 565 | 20,0 | 5,0 | 1,5 | 0,9 | 1,3 | - | 345 | 2,4 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 71 | 85 | 320 | 9 | 305 | 20 | 7,0 | 5,5 | 8,4 | 10017 | 0,25 | 2,90 | 25 | |
| Lever, rund | 129 | 540 | 21,1 | 4,0 | 1,5 | 0,6 | 0,8 | - | 300 | 2,2 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 70 | 96 | 325 | 7 | 358 | 17 | 7,2 | 3,6 | 5,1 | 10250 | 0,26 | 2,90 | 25 | |
| Lever, varken | 131 | 547 | 20,0 | 5,4 | 2,1 | 1,7 | 1,6 | 0,3 | 340 | 0,5 | 0,0 | 0,49 | 0,0 | 73 | 77 | 350 | 10 | 362 | 21 | 22,0 | 5,5 | 5,9 | 39100 | 0,31 | 3,20 | 23 | |
| Nier, varken | 116 | 486 | 16,5 | 5,2 | 1,7 | 3,2 | 0,2 | 0,6 | 365 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 76 | 173 | 242 | 7 | 260 | 16 | 10,0 | 0,2 | 0,4 | 60 | 0,34 | 1,80 | 16 | |
| Ontbijtspek | 404 | 1688 | 15,2 | 37,9 | 13,5 | 18,0 | 4,1 | 3,5 | 36 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,5 | 42 | 1300 | 201 | 8 | 110 | 13 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 0 | 0,38 | 0,19 | 0 | |

