



VLEESPRODUCTEN

Hoeveelheid per 100 g

VLEES VERS

	ENERGIE	ENERGIE	EIWITTEN	VETTEN	VERZADIGDE VETZUREN	ENKELV. ONV. VETZUREN	MEERV. ONV. VETZUREN	OMEGA-3-VETZUREN	OMEGA-6-VETZUREN	LINOLZUUR	TRANSVETZUREN	CHOLESTEROL	VERTEEB. 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	1204	18.5	23.8	8.4	9.7	3.1	-	-	2.7	-	95	0.0	0.0	0.0	0.0	57	54	199	12	248	22	3.5	0.4	2.2	13	73	0.21	0.22	0.40	5	-
Eendenborst zonder vel, tam, rauw	108	452	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	-
Eendenbout zonder vel, tam, rauw	107	448	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	133	556	23.6	3.6	1.2	1.2	0.6	0.1	0.5	0.5	-	66	0.0	-	-	0.0	73	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	515	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, 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	103	432	21.8	1.8	0.9	0.9	0.3	0.0	0.3	0.2	0.0	57	0.0	-	-	0.0	76	59	350	4	230	24	0.6	0.3	2.4	9	0	0.12	0.23	3.20	0	1.3
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	69	90	300	11	200	16	2.9	0.3	3.8	-	0	0.14	0.26	1.11	0	-
Kalkoen, rauw	123	514	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	101	420	22.8	1.0	0.3	0.2	0.4	0.0	0.3	0.3	0.0	46	0.0	0.0	0.0	0.0	74	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	671	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	74	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	73	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	169	708	19.2	10.3	3.9	2.8	3.3	0.7	2.6	2.6	0.0	64	0.0	0.0	0.0	0.0	69	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	502	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	72	58	458	22	220	28	0.4	0.0	1.1	30	-	-	-	2.30	-	-
Konijnenhaasje zonder vel, tam, rauw	186	779	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	66	69	294	16	274	18	8.1	3.2	3.3	56	-	-	-	-	-	-
Lamskotelet, rauw	161	674	20.4	8.9	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	1191	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	52	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	491	20.8	3.7	1.3	1.7	0.2	-	-	0.1	-	66	0.0	0.0	0.0	0.0	75	106	295	11	171	20	1.5	0.1	6.1	8	-	0.10	0.24	2.71	-	-
Lamsvlees, schouder, mager, rauw	191	799	20.8	12.0	5.9	4.7	0.6	0.0	0.6	0.6	0.6	79	0.0	0.0	0.0	0.0	65	63	330	4	190	20	1.4	0.1	4.2	2	5	0.15	0.16	1.50	0	0.1
Lever, kalf, rauw	108	450	17.7	3.2	0.9	0.4	1.0	0.2	0.8	0.5	0.1	326	2.0	0.0	2.0	0.0	76	55	326	14	245	18	1.2	28.7	6.5	38	15000	0.23	3.10	19.50	23	1.0