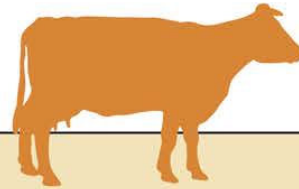
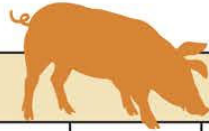


# Wie viel Fett steckt drin? \*



<b>Rind</b>		
Filet, Keule	4 g	120 kcal
Steak	4 g	125 kcal
Hackfleisch	14 g	200 kcal



<b>Schwein</b>		
Filet, Schnitzel	2 g	105 kcal
Kotelett	5 g	130 kcal
Nacken (Kamm)	14 g	200 kcal
Hackfleisch	20 g	250 kcal



<b>Lamm</b>		
Filet	4 g	120 kcal
Keule	5 g	130 kcal
Schulter	8 g	150 kcal
Kotelett	17 g	230 kcal



<b>Hähnchen</b>		
Brust	1 g	100 kcal
Keule	4 g	115 kcal

(beides ohne Haut)



<b>Pute</b>		
Brust	1 g	105 kcal
Keule	4 g	115 kcal

(beides ohne Haut)

\* Angaben pro 100 Gramm Fleisch  
(geschätzt und gerundet)