

## Overzichtstabel van vlees en hun vetgehalte

<b>Vers vlees</b>	<b>g vet / 100 g</b>
Rundvlees, biefstuk, mager	0,8
Kalkoenborst zonder vel	0,9
Struisvogel, steak	1,0
Kippenborst zonder vel	1,3
Rundvlees, lange rugspier	1,4
Struisvogel, filet	1,4
Schapenvlees, filet, mager	1,6
Paardenbiefstuk	1,7
Schapenbout	1,7
Kalfsvlees, kalfslapje	1,8
Kalkoenbout zonder vel	1,9
Varkensmignonnette	1,9
Eendenborst zonder vel	2,0
Rundvlees, ribstuk	2,0
Rundvlees, tournedos	2,0
Varkenshaas	2,3
Rundstoofvlees	2,4
Varkensvlees, mager	2,4
Rundvlees, rosbief	2,9
Eendenbout zonder vel	3,0
Haas	3,0
Lever, kalf	3,2
Fazant zonder vel	3,6
Lamsvlees, filet, mager	3,7
Nier, varken	3,7
Konijnenbil zonder vel	3,9
Kalkoen	4,0
Varkenslap	4,0
Lever, rund	4,2
Soepkip zonder vel	4,2
Lever, varken	4,7
Konijn, wild	5,0
Kippenbout zonder vel	6,2
Varkensstoofvlees, mager	6,3
Kip zonder vel	6,3
Kalfsvlees, borst	6,5
Hersenen, varken	9,0
Lamskotelet	9,2
Rundstong	9,2
Kip met vel	9,3
Rundvlees, entrecôte	9,4
Varkenskotelet	9,9
Varkensstoofvlees, halfvet	9,9
Kalfsvlees, vet	10,1
Lamsvlees, schouder, mager	12,0
Konijn, tam	12,4
Konijnenhaasje zonder vel	12,4
Varkenstong	15,4
Varkenskotelet, schouder	15,6

Soepkip met vel	19,0
Varkensvlees, buik	20,2
Rundvlees, borst	21,9
Duif met vel	23,8
Lamsvlees, borst, vet	25,0
Spek, mager	36,2
Spek	53,3

<b>Vleesbereidingen</b>	<b>g vet / 100 g</b>
Filet d'Anvers	1,3
Filet de Saxe, mager	1,9
Kalkoenham	2,0
Gehakt, rund	2,4
Ham, kookham, Meesterlyk	2,5
Ham, beenham, gekookt	2,5
Ham, kookham, ambachtelijk	2,6
Kippenham	3,6
Worst, gevogelte	4,0
Ham, schouderham, gekookt	4,4
Casselrib, gerookt, mager	6,9
Ham, rauw, gerookt	7,2
Bacon, gerookt	7,3
Cornedbeef in blik	8,2
Hersenen, varken	9,0
Vleesbrood, fijne korrel	10,8
Gehakt, kalf	11,5
Gehakt, gevogelte	12,0
Filet de Saxe, vet	12,4
Hoofdkaas, varken	13,7
Gehakt, rund-varken	14,1
Worst, varken-rund	17,8
Cervelaatworst	18,5
Boerenpâté	19,0
Filet américain, bereid	20,0
Worst, varken	20,0
Hespenworst	20,3
Zwarte beuling, gekookt	21,6
Witte beuling, gekookt	21,8
Vleesbrood, grove korrel	21,9
Kalfsworst	22,0
Ontbijtspek, gerookt	22,0
Gehakt, varken	24,6
Kippensalade, curry	25,0
Leverpastei	28,2
Vleessalade	28,3
Salami	29,7
Ganzenleverpaté	32,0
Boerenworstjes, gedroogd	35,2