

## Fleisch im Vergleich:

<b>Menge pro 100 g</b>	Rindhackfleisch	Schweins Karree	Lamm Gigot-Steak	Truten Steak	Hirsch Entrecôte	Lama Entrecôte	Alpaka Entrecôte
Kalorien	250	242	115	115	115	103	107
Fettgehalt	15 g	14 g	3 g	1 g	2.1 g	1.5 g	1.0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6 g	5 g	1.5 g	0.5	1.1 g	0.7 g	0.5 g
Davon einfach ungesättigte Fettsäuren	7.0 g	6.0 g	1.1 g		0.7 g	0.6 g	0.4 g
Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0.5 g	1.2 g	0.4 g		0.3 g	0.1 g	0.1 g
Cholesterin	90 mg	80 mg	97 mg		59 mg	47.2 mg	59.0 mg
Natrium	72 mg	62 mg	72 mg	100 mg		100 mg	62 mg
Protein	26 g	27 g	25 g	25 g		22.3 g	24.6 g

Quellenangaben:

- ✓ Die Analysen vom Lama – und Alpakafleisch sind vom Labor Eurofins in Schönenberg erhoben worden und liegen dem Verein NWKS (NeuweltkamelidenSchweiz) vor.
- ✓ Die Angaben von den anderen Fleischstücken sind zum Teil von der Nährwerttabelle „Schweizer Fleisch“ und vom Internet unter: QM- Schweizerfleisch.