

## NÄHRSTOFF-TABELLE

Inhaltsstoffe in 100 Gramm essbarem Geflügelfleisch-Anteil

Geflügelart	Eiweiß	Fett	Energie	Chol.	Harnsäure <sup>4</sup>	Mineralstoffe Spurenelemente			Vitamine			
						Fe mg	K mg	Zink mg	B12 µg	B2 mg	B6 mg	Niacin mg
	g	g	kcal	mg	mg							
<b>Huhn mit Haut</b>	18.0	18.8	261	75	157	1.5	350	1.1	0.5	0.14	0.35	12.6
Brust	22.8	1.0	109	60	180	1.1	265	0.7	0.4	0.09	0.30	15.0
Schenkel	20.6	2.4	113	70	110	1.8	250	3.1	0.3	0.24	0.30	9.5
<b>Suppenhuhn</b>	24.8	19.8	276	104	207	1.4	293	1.1	0.4	0.18	0.30	5.9
<b>Pute mit Haut</b>	20.6	6.9	145	90	219	0.8	270	1.6	1.4	0.18	0.46	11.0
Brust	24.1	1.0	115	60	120	1.0	330	1.8	1.0	0.11	0.50	14.2
Schenkel	20.5	3.6	124	75	120	2.0	280	2.4	3.0	0.23	0.30	7.4
<b>Minipute</b>	22.4	6.8	151	81	150	1.5	315	2.1	0.4	0.14	0.45	8.0
<b>Ente mit Haut</b>	11.3	42.5	430	120	160	2.4	210	1.3	1.8	0.30	0.33	5.9
Brust	19.5	4.8	122	100	110	2.4	290	1.9	3.0	0.45	0.34	9.5
<b>Gans mit Haut</b>	15.9	33.6	392	90	254	1.9	420	1.3	0.8	0.26	0.39	9.7
Schlängel	22.3	7.5	173	80	170	2.0	420	1.3	1.9	0.24	0.58	10.5
<b>Tagesbedarf</b> Männer/Frauen	59/ 47 <sup>1</sup>	max. 97/77 <sup>2</sup>	2900/ 2300 <sup>3</sup>	max. 300		10/ 15	2000	10/7	3	1,4/ 1,2	1,5/ 1,2	16/ 13

<sup>1</sup> Tagesbedarf für Eiweiß = 0,8 g pro kg Körpergewicht; Werte in der Tabelle umgerechnet auf das Referenzgewicht lt. DACH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr (2000)

<sup>2</sup> Richtwert für die tägliche Fettzufuhr: max. 30 % der Energiezufuhr

<sup>3</sup> Angaben zur Energie für normalgewichtige Männer/Frauen zwischen 25 und 51 Jahren bei mittlerer körperlicher Aktivität (DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2000)

<sup>4</sup> Harnsäure-Angaben sind relevant für Personen mit erhöhtem Harnsäurespiegel bzw. Gicht

K = Kalium, Fe = Eisen,

Angaben zu Kohlehydraten, Ballaststoffen, Broteinheiten und Laktose sind in der Tabelle nicht angeführt, da diese Inhaltsstoffe im Fleisch praktisch nicht oder nur in Spuren enthalten sind.

Quelle: Beate und Helmut Hesecker „Nährstoffe in Lebensmitteln“, Frankfurt 1993; aus: „Fleisch und Fleischerzeugnisse“, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1999

Quelle für Suppenhuhn, Babypute und Harnsäurewerte: DGE-PC professional Version 3.0, Nährwertberechnungsprogramm der DGE  
Alle Angaben sind Durchschnittswerte