



## Super Shape Vleeswijzer

Vleessoort Per 100 gram, onbereid	Mager, middel vet of vet	Aantal calorieën per 100 gram	Vet , in grammen per 100 gram	Verzadigd vet, in grammen per 100 gram
<b>Rundvlees</b>				
Biefstuk	Mager	110	2	0.7
Carpaccio	Mager	122	3,4	1,3
Duitse biefstuk	Mager	130	5	2
Entrecote	Mager	165	8	3.5
Hamburger	Vet	255	19	8.5
Ossenhaas (= biefstuk v/d haas)	Mager	120	2.5	0.9
Riblap	Mager	165	9.5	4
Rosbief	Mager	120	3.5	1.5
Rundergehakt	Vet	225	16	7
Rundergehakt, mager	Middel vet	190	12	5.5
Gehakt (half om half)	Vet	229	17	7.1
Rundervink	Vet	240	18	8
Saucijsje	Vet	240	18	8
Stoofvlees (sukade)	Mager	135	5.5	2
Tartaar	Mager	131	5.8	2.5
<b>Varkensvlees</b>				
Braadworst/saucijsje	Vet	270	21	8
Filetlapje, naturel	Mager	130	4	1.5
Fricandeau	Mager	119	3	1.2
Haaskarbonade	Mager	156	7	2.8
Hamlap	Mager	115	3	0.9
Lever	Mager	129	4.8	1.9
Nasivlees	Mager	120	3	1
Ribkarbonade	Mager	150	6.5	2.5
Rookworst	Vet	252	29	13
Rookworst, mager	Vet	235	19	7
Rookworst, extra mager	Vet	200	14	5.7
Schnitzel (ongepaneerd)	Mager	110	2	0.8
Schouderkarbonade	Middel vet	185	12	4.5
Shoarma	Middel vet	195	12	4
Slavink	Vet	270	21	8
Spareribs, gemarineerd	Vet	310	23	6,5
Speklap	Vet	320	28	11
Varkenshaas	Mager	100	1.5	0.8
Varkenslap	Mager	135	5.5	2
Varkensoester	Mager	120	2.5	0.9
<b>Lamsvlees</b>				
Bout (met been)	Middel vet	174	10.8	4.4
Kotelet/Karbonade	Vet	245	19	8.5
Worst	Vet	245	19	8.5

<b>Kalfsvlees</b>				
Kalfssaucijzen	Middel Vet	153	10.6	6.3
Fricandeau	Mager	100	1.3	0.5
Gehakt	Vet	285	22	9.5
Zwezerik	Mager	90	1.7	0.3
<b>Gevogelte</b>				
Kalkoenfilet (á la minute, haasje, schnitzel)	Mager	110	1	0.3
Drumstick (met vel)	Mager	140	7	2
Drumstick gemarineerd (met vel)	Middelvet	185	12	3.5
Kipfilet	Mager	110	1.5	0.5
Kipfiletreepjes gemarineerd	Middelvet	185	12	2.5
Kipgehakt	Vet	215	16	5
Kipschnitzel, krokant	Vet	250	13	3.5
Kippenlever	Mager	125	5.5	2
Kippenpoot met vel	Vet	190	13	4
Kippenbout met vel	Vet	235	19	5.5
Kiprollade	Mager	125	5.5	1
Kipworst	Middelvet	185	12	3

\*Bovenstaande waarden zijn een indicatie en kunnen per aanbieder verschillen.

Mager vlees: 0 tot 10 gram vet

Middel vet vlees: vanaf 10 tot 13 gram vet

Vet vlees: vanaf 13 gram vet of meer

**Super Shape**  
06-49129769

Raadhuisstraat 53  
5241 BK Rosmalen

www.super-shape.nl  
eveline@super-shape.nl