

Eigenschaften von Fleisch/Wildfleisch

Tierart	Eiweiß %	Fett %	Kohlenhydrate %	kJ/100 g	kcal/100 g
Kalb	16-21	1-15	0,4-0,5	400-860	95-205
Rind	16-19	10-14	0,3-0,5	840-1.425	200-350
Schwein	10-14	35-55	0,3-0,5	1.675-2.510	400-600
Schaf	14-20	6-33	0,2-0,4	755-1.885	180-450
Ente	16-21	6-29	0,2-0,4	630-1.360	150-325
Gans	14-16	26-32	< 0,1	1.300-1.530	310-365
Huhn	17-21	5-25	< 0,1	610-1.215	145-290
Pute	18-23	5-23	0,1-0,5	630-1.170	150-280
Taube	16-22	1-2	0,2-0,5	400-440	95-105
Hase	20-23	0,9-5	0,1-0,5	480-545	115-130
Hirsch	18-22	1-5	0,2-0,5	440-525	105-125
Reh	21-23	0,7-6	0,2-0,5	440-560	105-135
Wildente	19-23	2-3	0,3-0,5	460-500	110-120

(Quelle: www.weidwerk.at)