

Nährwerte unterschiedlicher Fleischsorten (pro 100 g)

Wildart	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Phosphor (mg)	Eisen (mg)	Vitamin B2 (mg)
Rotwild (durchschnittlich)	122	20,6	3,3	249	3,4	0,48
Wildschwein (durchschnittlich)	118	19,5	3,4	120	-	0,10
Rehwild (Rücken)	132	22,4	3,6	220	3,0	0,25
Rehwild (Keule)	106	21,4	1,3	220	3,0	0,25

Quelle: AID nach Sousi, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen, Stuttgart 2000