

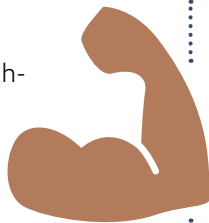
## DIE NÄHRSTOFFE VON FLEISCH

Zu einer gesunden Lebensweise gehören eine optimal zusammengestellte Ernährung, Bewegung und Entspannung. Fleisch hat seinen

Platz in einer ausgewogenen Ernährung, denn es liefert hochwertige Eiweisse (Proteine), Vitamine und Mineralstoffe.

### EIWEISSE

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von hochwertigen Eiweissen, die für den Aufbau und den Erhalt der Muskeln wichtig sind.



**100 g Fleisch**  
(Durchschnitt, roh) decken  
rund **40%** des Tagesbedarfs\*  
an Eiweiss.

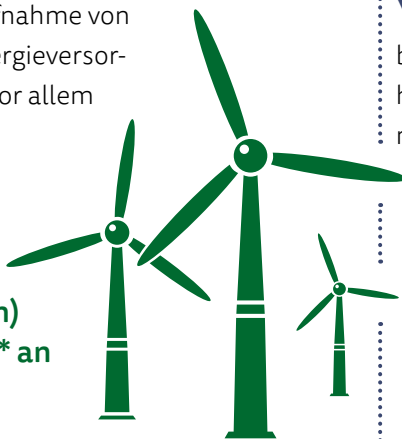
**VITAMIN A** ist wichtig für den Sehvorgang, die Entwicklung des Immunsystems und eine gesunde Haut. Vitamin A ist vorwiegend in Innereien enthalten.



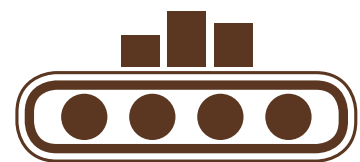
**10 g Kalbsleber** (roh) decken  
**über 100%** des Tagesbedarfs\*  
an Vitamin A.

**VITAMIN B<sub>1</sub>** hilft uns bei der Aufnahme von Kohlenhydraten – und damit bei der Energieversorgung. Es kommt in allen Fleischsorten, vor allem aber in Schweinefleisch, vor.

**100 g Schweinefleisch** (roh)  
decken den Tagesbedarf\* an  
Vitamin B<sub>1</sub> zu **76%**.



**VITAMIN B<sub>2</sub>** spielt eine wichtige Rolle bei der Aufnahme von Eiweissen und Kohlenhydraten. Innereien enthalten mit Abstand am meisten Vitamin B<sub>2</sub>.



**100 g Kalb- oder Schweinefleisch** (roh)  
decken im Durchschnitt  
ca. **20%** des Tagesbedarfs\*  
an Vitamin B<sub>2</sub>.



**VITAMIN B<sub>6</sub>** beeinflusst die Funktionen des Nervensystems und der Immunabwehr.

**100 g Fleisch** (Durchschnitt, roh)  
decken den Tagesbedarf\*  
an Vitamin B<sub>6</sub> zu rund **30%**.

**VITAMIN B<sub>12</sub>** kommt ausschliesslich in tierischen Nahrungsmitteln vor. Fleisch ist der wichtigste Vitamin-B<sub>12</sub>-Lieferant. Es sorgt für die Bildung roter Blutkörperchen und für gesunde Nervenzellen.



**100 g Lammkotelett (roh) decken über 100% des Tagesbedarfs\* an Vitamin B<sub>12</sub>.**



**EISEN** ist wichtig für den Sauerstofftransport im Körper. Eisen aus Fleisch nehmen

wir Menschen viel besser auf als solches aus pflanzlichen Lebensmitteln. Je röter das Fleisch, umso mehr Eisen enthält es.

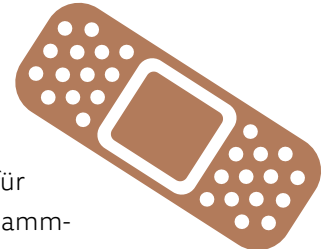
**100 g Trockenfleisch decken den Tagesbedarf\* an Eisen zu 32%.**



**SELEN** schützt unsere Zellen und unterstützt unsere Schilddrüse. Gute Selenlieferanten sind Kaninchenfleisch, Lamm, Poulet und Rind.

**100 g Kaninchenfleisch (Durchschnitt, roh) decken knapp einen Drittel des Tagesbedarfs\* an Selen.**

**ZINK** ist ein Spurenelement, das wir für das Wachstum von Gewebe und für die Wundheilung benötigen. Rind- und Lammfleisch sind gute Zinklieferanten.



**100 g Rindsschulterbraten (roh) decken die Hälfte des Tagesbedarfs\* an Zink.**

\* DACH-Referenzwerte für Frauen und Männer (Mittelwert) im Alter von 25 bis 51 Jahren.