

## Hochlandrind :

*Gesundes Fleisch mit wenig Fett und wenig Cholesterin*

Fleisch vom Hochlandrind enthält wesentlich weniger Fett und Cholesterin als andere Fleischsorten und hat zugleich einen etwas höheren Anteil an wertvollen Proteinen. Deshalb ist das Fleisch vom Hochlandrind auch für Diätküche gut geeignet. Die folgende Tabelle gibt eine genaue Uebersicht über den Fett-, Cholesterin-, Protein und Eisengehalt einzelner Stücke vom Hochlandrind im Vergleich zu anderen Fleischsorten.

Teilstück		Fett g / 100 g	Cholesterin mg / 100 g	Protein g / 100 g	Eisen mg / 100 g
<b>Keule</b>	<b>Hochlandrind</b>	4.2	45.8	22.4	2.0
	anderes Rindfleisch	13.5	63.0	18.9	2.3
	Schweinefleisch	22.9	85.0	16.9	1.7
<b>Schulter</b>	<b>Hochlandrind</b>	4.7	42.2	21.5	1.9
	anderes Rindfleisch	10.6	63.0	20.2	2.1
	Schweinefleisch	22.5	70.0	17.0	1.8
<b>Filet</b>	<b>Hochlandrind</b>	7.1	37.0	21.8	2.3
	anderes Rindfleisch	22.8	67.0	16.6	1.6
	Schweinefleisch	11.9	60.0	18.6	3.0
<b>Durchschnitt</b>	<b>Hochlandrind</b>	4.5	40.9	20.7	2.1
	anderes Rindfleisch	15.6	64.3	18.6	2.0
	Schweinefleisch	22.4	77.5	16.9	1.7

Quelle : The Composition of Foods, McCane & Widdowson