

Vetgehalte van vlees:

Varkensvlees	Rundvlees	Kalfsvlees	Lamsvlees	Paardenvlees	Gevogelte	Charcuterie en bereide vleeswaren
Zeer mager Haasje (filet) Mignonette Ham	Zeer mager Biefstuk Haas (filet) Tournedos Rosbief Schenkel Lever	Zeer mager Biefstuk Lever Oester Tong Zwezerik		Zeer mager Alle soorten	Zeer mager Borst Bil Lever	Zeer mager Gebakken rosbief Gekookte ham Kalkoenham kippenham
Mager Ribkotelet Filetkotelet Gebraad Lever	Mager Entrecôte Gehakt	Mager Blinde vink Gehakt Kalfslapje Kotelet Ribstuk Rollade Schenkel	Mager Filet		Mager Gehele kip Gehele kalkoen Gehakt	Mager Rookvlees
Gem. vet Hals Schouder Spiering tong	Gem. vet Hamburger Tong		Gem. vet Oester Bout Gehakt Kotelet Rollade Rug Schouder shoarma			Gem. vet Americain Ossetong Casselerrib Gerookte ham
Vet Gehakt ribbetjes	Vet braadworst				Vet soepkip	Vet Corned beef Gebraden gehakt Leverbereidingen Witte pens Vleesbrood paté
Zeer vet Spek braadworst						Zeer vet Spek Worstsoorten Salami bloedworst

Zeer mager: 0 - 5 g vet/100 g

Mager: 6 - 10 g vet/100 g

Gemiddeld vet: 11 - 20 g vet/100 g

Vet: 21 - 30 g vet/100 g

Zeer vet: > 30 g vet/100 g