

Kalorientabelle Rindfleisch (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 9 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.

Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Corned Beef	100 g	251	251	18.2	0.5	19
Flank Steak	100 g	192	192	27.7	0	8.2
Mageres Rinderhackfleisch (93/7)	100 g	193	193	26.2	0	8.9
Rinderbrust	100 g	331	331	25.9	0	24.5
Rinderfilet	100 g	183	183	27.3	0	8.1
Rinderhackfleisch	100 g	232	232	24.6	0	14
Rinderschulter	100 g	302	302	30.1	0	19.2
Rumpsteak	1 Steak (161 g)	390	242	26	0.8	15
Skirt Steak	100 g	220	220	26.1	0	12.1

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy und FNDDS (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet. Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: <https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/beef/>