



**Landmetzgerei
KAUFMANN**

Vogelsberger Spezialitäten, herzlich gesunder Genuss!

Eckegasse 2
63654 Büdingen - Rinderbügen
Tel.: (06049) 555
Fax: (06049) 7942

Auch Rindfleisch leistet seinen Beitrag zu gesunder und ausgewogener Ernährung. Mit hochwertigem Eiweiß, lebenswichtigen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Durch moderne Zucht- und Mastmethoden wurde der Fettgehalt von Rindfleisch deutlich reduziert. Heute enthalten 100 Gramm mageres Fleisch nur noch ca. 2 Gramm Fett. Das Fett besteht zum größten Teil aus ungesättigten Fettsäuren.

Rindfleisch ist, mit rund 22 Gramm pro 100 Gramm, ein guter Eiweiß-Lieferant. Es enthält zahlreiche lebensnotwendige Aminosäuren, die wir als Verbraucher wiederum zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigen. Die Werte: Aus 100 Gramm Rindfleisch-Eiweiß können sich im menschlichen Körper etwa 92 Gramm Körpereiwweiß (z.B. Muskulatur) aufbauen.

Rindfleisch versorgt uns mit den Vitaminen B1, B2, B6 und B12. Letzteres sichert bei uns Funktionen bei der Bildung roter Blutkörperchen. Zudem liefert es uns das Vitamin Niacin. Das übernimmt wichtige Aufgaben beim Stoffwechsel von Eiweiß, Kohlehydraten und Fetten. Es reichen 150 Gramm mageres Rindfleisch, um die empfohlenen Menge von 16 Milligramm bei Männern und 13 Milligramm bei Frauen abzudecken.

Die Mineralstoffe und Spurenelemente im Rindfleisch verfügen über einen hohen Eisenanteil. Eisen, ein Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin, ist mitverantwortlich für den Sauerstofftransport im Blut.

Mageres Kalbfleisch versorgt unseren Körper mit hochwertigem Eiweiß. Dabei enthalten 100 Gramm rund 21 Gramm Eiweiß bei nur 0,8 Gramm Fettanteil.

Ferner liefert es uns die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Niacin: Wichtige Bausteine für unsere körper- und geistige Leistungsfähigkeit, besonders für die Funktionen unseres Nervensystems und zur Bildung von Blutkörperchen und Antikörpern. Dabei decken schon 150 Gramm Kalbfleisch den Niacin-Tagesbedarf einer erwachsenen Frau bzw. eines erwachsenen Mannes.

Die Mineralstoffe und Spurenelemente im Kalbfleisch: Rund 100 Gramm enthalten 2,1 Milligramm Eisen. Als ein Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin sichert es den Sauerstofftransport im Blut..

Lammfleisch ist sehr mager und bringt dennoch wertvolle Inhaltstoffe auf den Tisch: 100 Gramm Muskelfleisch enthalten lediglich 3,7 Gramm Fett. Das Lamm versorgt uns mit hochwertigem Eiweiß. Bei 100 Gramm Keulenfleisch sind das etwa 18 Gramm Eiweiß, das, oder besser die darin enthaltenen Aminosäuren, von uns fast vollständig in Körper-Eiweiß umgewandelt werden kann.

Lamm liefert die Vitamine B1, B2, B6 und B12 sowie das Vitamin Niacin. Es sind Vitamine, die wir für unsere körper- und geistige Leistungsfähigkeit, für die Funktionen unseres Nervensystems und zur Bildung von Blutkörperchen und Antikörpern unbedingt brauchen. Das besagte 100 Gramm schwere Keulenfleisch deckt bereits den Tagesbedarf an Vitamin B12 eines erwachsenen Menschen.

Viele Grüße

Metzgermeister Rainer Kaufmann