



Vleeswijzer



per 100 gram onbereid	Bereidings- methode	Bereidingstijd ¹ in minuten	Energie kcal/100 g	Vet g/100 g	Verzadigd vet g/100 g
Rundvlees					
Bief/baklap	● bakken/grillen	4-6	110	1.9	0.8
Biefstuk	● bakken/grillen	3-5	110	1.5	0.7
Entrecote	● bakken/grillen	3-4	150	6.0 ³	2.9
Hamburger	● bakken/grillen	4-8	230	18.1	8.0
Lenderollade	● braden	25-30	130	4.0	1.7
Lever	● bakken/grillen	4-5	120	3.6	1.4
Ossenhaas (= biefstuk v/d haas)	● bakken/grillen	3-5	120	2.3	1.0
Riblap	● stoven/smoren	120-150	170	9.7	4.3
Rosbief	● braden	20-30	120	3.4	1.4
Rundergehakt	● bakken/grillen	10-12	230	18.1	8.0
Saucijsje	● bakken/grillen	10-12	230	18.1	8.0
Schnitzel	● bakken/grillen	4	110	1.9	0.8
Stoofvlees (sukade)	● stoven/smoren	150	130	5.1	2.3
Tartaar	● bakken/grillen	8	110	4.4	1.9
Varkensvlees					
Braadworst/saucijsje	● bakken/grillen	10-12	270	22.8	8.1
Filetlapje	● bakken/grillen	4-6	140	5.9	2.3
Fricandeau	● braden	45	120	3.1	1.2
Gehakt (half-om-half)	● bakken/grillen	12-15	260	20.6	5.5
Haaskarbonade	● bakken/grillen	6-8	150	6.7	2.6
Hamlap	● bakken/grillen	8-10	120	3.6	1.4
Lever	● bakken	8-10	130	3.9	1.2
Nasivlees	● roerbakken	4	130	4.8	1.8
Ribkarbonade	● bakken/grillen	6-8	140	5.9	2.3
Rookworst	● wellen in heet water	20	326	29.5	10.1
Schnitzel (ongepaneerd)	● bakken/grillen	3-4	120	3.1	1.2
Schouderkarbonade	● bakken	8-12	200	13.2	5.2
Slavink	● bakken	12-15	280	23.9	9.6
Speklap (zonder zwoerd)	● bakken/grillen	6-10	330	29.1	10.5
Varkenshaas	● bakken/grillen	10-12	120	3.1	1.2
Varkenslap	● stoven/smoren	45	150	7.0	2.8
Varkensoester	● bakken/grillen	4-6	120	2.4	0.9
Lamsvlees					
Bout (met been)	● braden	45-50	170	10.8	4.4
Gehakt	● bakken/grillen	10-12	190	12.9	5.8
Kotelet/Karbonade	● bakken/grillen	5	250	18.7 ³	8.5
Schouder	● stoven/smoren	90	190	11.9	5.4
Zadel	● braden	20-30	260	20.2 ³	9.7
Kalfsvlees					
Entrecote	● bakken/grillen	6-8	220	15.7 ³	6.9
Fricandeau	● braden	30-35	100	1.3	0.5
Lever	● bakken/grillen	6-8	110	3.3	1.2
Tong	● koken	90	170	10.9	4.6
Zwezerik	● bakken	6-8	90	1.7	0.3
Kip					
Drumstick (met vel)	● braden	25-35	170	9.9	2.9
Kip (heel, met vel)	● braden	60 per kg	170	9.9	2.9
Kipfilet	● bakken/grillen	15	110	1.9	0.5
Kippenlever	● roerbakken ²	10	130	4.0	1.3
Kippenpoot/bout (met vel)	● braden	45-50	170	9.9	2.9
Kipschnitzel	● bakken	10	130	2.4	0.8

De Vleeswijzer geeft u praktische informatie over het bewaren, bereiden, het energie- en vetgehalte van vlees.



Vleesfeiten

Vlees is een bron van eiwit, energie, B-vitamines, vitamine D, ijzer en zink. Vanaf 12 jaar is 100 gram onbereid vlees, vis of vleesvervanger en 1 à 2 plakjes vleeswaren per dag voldoende. Tot 12 jaar is dat dagelijks 75 gram en een half plakje vleeswaar. Dierlijk vet in vlees is rijk aan verzadigd vet dat de kans op hart- en vaatziekten vergroot. Kies daarom bij voorkeur voor magere vleessoorten.

Toelichting

- (zeer) mager= minder dan 4 gram verzadigd vet per 100 g.
- gemiddeld vet = 4-5 gram verzadigd vet per 100 g.
- vet= meer dan 5 gram verzadigd vet per 100 g.

- Laat lapjes vlees ongeveer 2 tot 3 minuten rusten en nagaren; voor grote stukken vlees is 10 minuten nagaren voldoende. Dek het vlees tijdens het nagaren eventueel af met aluminiumfolie.
- Kippenlever eerst 1 minuut voorkoken en afspoelen met koud water voor het roerbakken.
- Vet zit bij deze vleessoorten vooral aan de buitenkant en kan eenvoudig voor of na bereiding worden verwijderd.

www.voedingscentrum.nl





Vleeswijzer



Vleeswaren	Houdbaarheid dagen, in de koelkast	Energie kcal/100 g	Vet g/100 g	Verzadigd vet g/100 g	
Achterham	●	4	130	5.5	2.1
Bacon	●	7	380	34.0	13.7
Beenham	●	4	160	9.6	3.7
Boterhamworst	●	4	310	28.0	9.9
Cervelaatworst	●	7	390	34.7	13.8
Corned beef	●	4	220	17.7	8.0
Filet Americain	●	*	150	7.4	1.8
Fricandeau	●	2	150	2.9	1.0
Gebraden gehakt	●	4	300	26.8	10.6
Gekookte worst	●	4	320	29.1	10.2
Kipfilet	●	4	160	3.8	1.4
Lever (varkens-)	●	1	140	4.9	1.5
Leverworst	●	4	310	25.2	9.6
Ontbijtspek	●	7	400	37.9	13.5
Paté	●	2	380	35.5	10.6
Rauwe ham	●	7	200	12.0	4.4
Rosbief	●	2	170	5.7	2.4
Runderrookvlees	●	7	150	6.5	2.2
Salami	●	7	380	33.0	13.1
Schouderham	●	4	140	6.8	2.3
Smeerleverworst	●	4	310	28.4	9.2

* eten op dag van aankoop

● (zeer) mager= minder dan 4 gram verzadigd vet per 100g.

● gemiddeld vet= 4-5 gram verzadigd vet per 100g.

● vet= meer dan 5 gram verzadigd vet per 100g.



Alternatieven zijn ook gezond

Een dagje zonder vlees is prima. Kies dan voor een goed alternatief zoals eieren, kant-en-klare vleesvervangers, noten, peulvruchten (zoals linzen en bonen), seitan, tahoe of tempé. Ook vis is een goede vervanger. Omdat het eten van vis het risico op hart- en vaatziekten verlaagt, is het advies één tot twee keer per week vis te eten. Kaas in plaats van vlees is niet voldoende omdat er weinig ijzer in zit. Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten. Voor de vegetariër zijn daarom melk(producten), kaas en ei de aangewezen bronnen voor deze vitamine.

Voorkom kruisbesmetting!

Op rauw vlees kunnen bacteriën voorkomen. Was de handen daarom na het aanraken van rauw vlees en het openen en weggooien van de verpakking. Houd rauw (vlees) ook altijd gescheiden van schoongemaakt en bereid eten en gebruik schone keukenspullen voor bereid vlees, voorkom kruisbesmetting.



Lekker en minder vet!

- Koop bij voorkeur magere soorten vlees of snijd de vetrandjes voor of na bereiding weg.
- Gebruik liever vloeibare margarine of olie en wees matig met de hoeveelheid. Vloeibaar vet is gezonder omdat er minder verzadigd vet in zit.
- In een pan met anti-aanbaklaag is minder vet nodig.
- Jus wordt minder vet door niet te veel margarine of olie te gebruiken en het overtollige vet eruit te scheppen. Ook juspoeder levert weinig vet.

Koelen

Bewaar vers vlees in de verpakking of op een bord afgedekt met folie maximaal 1 à 2 dagen in de koelkast. Daarbij geldt "hoe koeler, hoe beter". Leg het vlees daarom op de koudste plek in de koelkast (onderin) en let erop dat er geen vleessap lekt.

Invriezen

In de vriezer bij -18°C of lager is zowel vers als bereid vlees enkele maanden te bewaren (zie de tabel). Vries ontdooid vlees niet opnieuw in: het verliest dan veel van z'n vleessappen en dat is minder lekker. Ontdooid vlees dat daarna is bereid kan wel worden ingevroren.

Ontdoeien

Laat vlees niet ontdoeien op het aanrecht, op de verwarming of in warm water, maar leg het afgedekt op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans en het vlees blijft lekker sappig. Spoel na het ontdoeien het resterende vleessap weg.

Ontdoeien in de magnetron kan ook als het gaat om kleinere stukken vlees.

Vragen?

Handige bereidingstips en lekkere recepten zijn te vinden op www.voedingscentrum.nl en www.vlees.nl. Klachten over vlees kunt u 7 dagen per week, 24 uur per dag kwijt bij de Warenklachtenlijn van de Voedsel en Waren Autoriteit 0800-0488 (gratis) of kijk op www.vwa.nl.

Kijk voor meer informatie over gezond en veilig eten op www.voedingscentrum.nl of bel op werkdagen tussen 9.00 - 17.00 uur: 070 - 306 88 88.

Houdbaarheid in koelkast en vriezer

	Koelkast*	Vriezer
Rundvlees	2 dagen	6-12 maanden
Varkens-, lams of kalfsvlees	2 dagen	4 maanden
Kip	2 dagen	9 maanden
Gehakt en gemalen vlees	1 dag	2-3 maanden
Bereid vlees	3-4 dagen	3 maanden

*Houdbaarheid onverpakt vlees. Voor verpakt vlees zie etiket

De Vleeswijzer is tot stand gekomen door samenwerking van het Voedingscentrum, het Voorlichtingsbureau Vlees en de Voedsel en Waren Autoriteit (VWA).



Voedingscentrum



eerlijk over eten