

PFERDEMETZGEREI



**BRENIG**

SEIT 1873



# Pferdefleisch

Hauptbestandteile und Inhaltsstoffe

## Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil Pferdefleisch

Wasser	75,2 g	Fett	2,0 g
Eiweiß	16,0 g	Mineralstoffe	1,0 g

## Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil Pferdefleisch

### MINERALSTOFFE

Natrium	35 mg
Kalium	250 mg
Magnesium	25 mg
Calcium	10 mg
Mangan	20 µg
Eisen	3.500 µg
Kupfer	145 µg
Zink	4.600 µg
Phosphor	140 mg
Chlorid	9 mg
Jodid	1 µg
Selen	6 µg

### VITAMINE

Vitamin A	16 µg
Vitamin E	230 µg
Vitamin B <sub>1</sub>	110 µg
Vitamin B <sub>2</sub>	150 µg
Nicotinamid	4.600 µg
Vitamin B <sub>6</sub>	500 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	63 µg

### SONSTIGE INHALTSSTOFFE

Purine	83 mg
--------	-------

### AMINOSÄUREN

Arginin	1.790 mg
Histidin	870 mg
Isoleucin*	1.050 mg
Leucin*	1.610 mg
Lysin	1.570 mg
Methionin	1.280 mg
Phenylalanin	720 mg
Threonin	910 mg
Tryptophan	120 mg
Tyrosin	670 mg
Valin*	1.090 mg

### LIPIDE

Palmitinsäure	750 mg
Stearinsäure	110 mg
Ölsäure	920 mg
Linolsäure	330 mg
Linolensäure	260 mg
Arachidonsäure	55 mg
Cholesterin	75 mg

# Essentielle Aminosäuren

## Allgemeines

**Liebe Kunden,** Lebensmittel dienen nicht nur zur Sättigung des menschlichen Grundumsatzes.

Vielmehr sollte darauf geachtet werden, dass auch lebensnotwendige Nährstoffe in unserer Ernährung enthalten sind.

Ein wichtiges Thema sind die essentielle Aminosäuren. Sie dienen dem Aufbau von Knochen, der Haut, den Haaren, dem Muskelaufbau sowie der Herstellung von Hormonen (Insulin, Serotonin, Melatonin) und einem stabilen Immunsystem.

Zusätzlich enthält Fleisch wertvolles Vitamin B12 und vollwertiges Eisen. Der Verzehr von magerem Fleisch in einer ausgewogen Ernährung, die auch viel Gemüse und frisches Obst enthält, wie auch Vollkornprodukte, ist nur zu empfehlen.

Die biologische Verfügbarkeit von Aminosäuren aus tierischen Lebensmitteln ist wesentlich höher als die von pflanzlichen Nahrungsmitteln. Der Körper kann tierisches Eiweiß besser aufnehmen als pflanzliches Eiweiß.

Die empfohlene Menge Eiweiß in der Ernährung beträgt im Durchschnitt **0,8 g pro kg** Körpergewicht.

Um die Wertigkeit der Proteine zu erhöhen empfiehlt es sich, pflanzliche Proteine mit tierischen Proteinen zu kombinieren wie z.B.: Kartoffeln und Fleisch, Kartoffeln und Vollei oder Reis mit Fleisch usw..

Bohnen haben einen ähnlich hohen Eiweißgehalt wie Fleisch. Sie haben allerdings einen recht hohen Puringehalt, der die Harnsäure ansteigen lässt und sie verfügen nicht über die kompletten acht essentiellen Aminosäuren wie Fleisch. Methionin und Tryptophan sind nur unzureichend vorhanden. Bohnen sollten deshalb immer mit anderen Proteinquellen kombiniert werden.

Zusammengefasst kann man sagen, dass eine sinnvolle und ausgewogene Mischkost aus Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch und Obst einfach das Beste ist.

## Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil Pferdefleisch

Wasser	75,2 g	Fett	2,0 g
Eiweiß	16,0 g	Mineralstoffe	1,0 g

## Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil Pferdefleisch

### MINERALSTOFFE

Natrium	35 mg
Kalium	250 mg
Magnesium	25 mg
Calcium	10 mg
Mangan	20 µg
Eisen	3.500 µg
Kupfer	145 µg
Zink	4.600 µg
Phosphor	140 mg
Chlorid	9 mg
Jodid	1 µg
Selen	6 µg

### AMINOSÄUREN

Arginin	1.790 mg
Histidin	870 mg
Isoleucin*	1.050 mg
Leucin*	1.610 mg
Lysin	1.570 mg
Methionin	1.280 mg
Phenylalanin	720 mg
Threonin	910 mg
Tryptophan	120 mg
Tyrosin	670 mg
Valin*	1.090 mg

### LIPIDE

Palmitinsäure	750 mg
Stearinsäure	110 mg
Ölsäure	920 mg
Linolsäure	330 mg
Linolensäure	260 mg
Arachidonsäure	55 mg
Cholesterin	75 mg

### VITAMINE

Vitamin A	16 µg
Vitamin E	230 µg
Vitamin B <sub>1</sub>	110 µg
Vitamin B <sub>2</sub>	150 µg
Nicotinamid	4.600 µg
Vitamin B <sub>6</sub>	500 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	63 µg

### SONSTIGE INHALTSSTOFFE

Purine	83 mg
--------	-------

## Verschiedene Fleischarten im Vergleich

Der essbare Teil von 100 g eingekaufter Ware enthält	 Pferdefleisch	 Rindfleisch mittelfett	 Schweinefleisch mager
Eiweiß	g 16	15	19
Fett	g 2	18	7
Kohlenhydrate	a b	b	

### BRENNWERT

Joule	kJ	370	995	600
Kalorien	kcal	89	238	143

### MINERALSTOFFE

Calcium	mg	10	8	8
Eisen	mg	3,5	2,4	2,0
Kalium	mg	250	275	345
Natrium	mg	35	75	70
Phosphor	mg	140	125	150

### VITAMINE

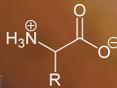
A	mg	0,016	0,010	b
B <sub>1</sub>	mg	0,10	0,05	0,70
B <sub>2</sub>	mg	0,10	0,15	0,15
C	mg	l	b	b
Niacin	mg	3,5	1,0	3,5

a = Nährstoff ist nur in Spuren vorhanden

b = es liegt keine genaue Analyse vor

auszugsweise aus: Lebensmittelführer Fleisch, Fisch -dtv-Verlag, 1980

## Aminosäuren(\*) in pflanzlichen Lebensmitteln pro 100 g

	 Weizen	 Mais	 Reis	 Gerste	 Hafer
Leucin	854 mg	1155 mg	675 mg	848 mg	1284 mg
Isoleucin	458 mg	337 mg	336 mg	456 mg	694 mg
Valin	556 mg	477 mg	466 mg	612 mg	637 mg

## Biologische Wertigkeit von essentiellen Aminosäuren

Ei 100%, Milch 90%, Fleisch 87%, Bohnen 55-65%, Erbsen 50-60%

Die biologische Wertigkeit (BW) trifft eine Aussage über die Relevanz der Verwertbarkeit der essentiellen Aminosäuren. Je kleiner die Wertigkeit, desto wichtiger ist eine Kombination mit anderen Lebensmitteln um die fehlenden Aminosäuren zu ersetzen.

## Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g Bohnen/ Soja Bohnen

100g	Weißer Bohnen:	Soja Bohnen:
Isoleucin	507 mg	536 mg
Leucin	768 mg	845 mg
Lysin	670 mg	714 mg
Methionin	91 mg	119 mg
Phenylalanin	498 mg	547 mg
Threonin	390 mg	464 mg
Tryptophan	82 mg	143 mg
Valin	543 mg	536 mg
Purine	123 mg	123 mg

# Essentielle Aminosäuren und was sie können.

## ISOLEUCIN:

Kann dem zentralen Nervensystem verschiedene Botenstoffe liefern. Iso-leucin ist auch entscheidend für den Muskelaufbau.

## VALIN:

Unterstützt das Immunsystem, regu- liert den Blutzuckerspiegel, transpor- tiert bestimmte Botenstoffe an das Gehirn.

## LEUCIN:

Ist für den Muskelaufbau zuständig

## TRYPTOPHAN:

Ist am Aufbau des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin beteiligt.

## LYSIN:

Dient dem Aufbau des Muskel- und Bindegewebes. Die Synthese von Lysin und Carnitin begünstigt die Fett- verbrennung und den Muskelaufbau.

## PHENYLALIN:

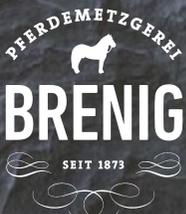
Kann die Bildung von weißen und ro- ten Blutkörperchen unterstützen und auch der Nierenfunktion dienen.

## THEREONIN:

Unterstützend beim Knochenaufbau, sowie der Bildung von Antikörpern, welche das Immunsystem stärken. Kann zu Glycin umgewandelt werden und wirkt beruhigend auf die Nerven.

## METHIONIN

Ist für den Fettstoffwechsel, Leber und Hirnfunktion wichtig. Methionin ist die Vorstufe von Cystein und Tau- rin und des Antioxidans Glutathion. Es wirkt antioxidativ es kann Schwer- metalle, wie Blei, sowie Histamin, Amoniak entgiften, und deren Ab- bau beschleunigen. Methionin ist am Stoffwechsel von Selen beteiligt, an mehreren Hirnfunktionen und hat eine antidepressive Wirkung.



Carola & Marco Brenig G. b. R.

Inhaber

] Carola Brenig

] Marco Brenig

] Johannisstraße 26

] 54290 Trier

] Telefon: 065 | 42923

[www.pferdemetzgerei-brenig.de](http://www.pferdemetzgerei-brenig.de)