

	per stukje van 100 g		
Varkensmignonnette	1,9 g vet	100 kcal	Vergelijkbaar met kipfilet, magere biefstuk, rosbief, kalfslapje
Varkenshaas	2,3 g vet	100 kcal	
Varkenslap	4 g vet	126 kcal	Vergelijkbaar met lamfilet
Mager varkensstoofvlees	6,3 g vet	143 kcal	