

Red Stag Acres, LLC - Holmen, WI

redstagacres.com

Comparative Nutrition Table

***Calories, cholesterol, fat and protein
content of various types of meat.
(3 oz. cooked portions)***

<i>Meat Type</i>	<i>Calories</i>	<i>Cholesterol</i>	<i>Fat (GM)</i>	<i>Protein (GM)</i>
<i>★ Venison</i>	<i>139</i>	<i>62</i>	<i>5</i>	<i>22</i>
<i>Beef Brisket</i>	<i>223</i>	<i>77</i>	<i>13</i>	<i>24</i>
<i>Ground Beef</i>	<i>213</i>	<i>84</i>	<i>12</i>	<i>25</i>
<i>Pork Shoulder</i>	<i>207</i>	<i>82</i>	<i>13</i>	<i>22</i>
<i>Beef Bottom Round</i>	<i>189</i>	<i>81</i>	<i>8</i>	<i>27</i>
<i>Lamb Loin</i>	<i>183</i>	<i>80</i>	<i>8</i>	<i>25</i>
<i>Veal Cutlet</i>	<i>155</i>	<i>112</i>	<i>4</i>	<i>28</i>
<i>Chicken Breast</i>	<i>140</i>	<i>72</i>	<i>3</i>	<i>26</i>
<i>Salmon</i>	<i>140</i>	<i>60</i>	<i>5</i>	<i>22</i>

SOURCE: USDA research; venison analysis by The National Food Laboratory, Inc.

★ Includes venison from Red Deer.